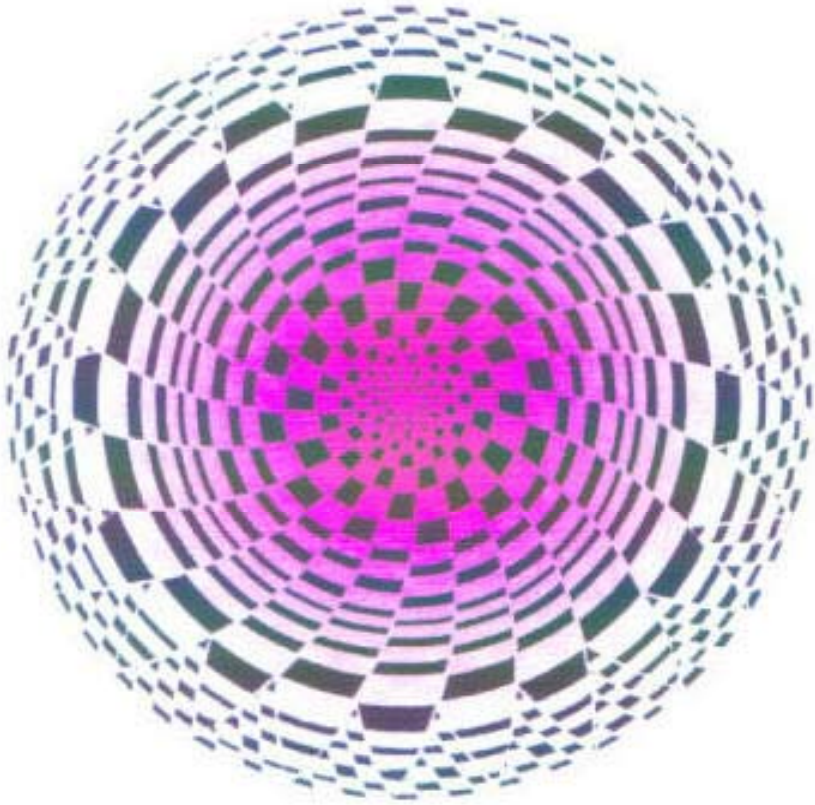
G.EGGETSBERGER

HYPNOSE



DIE UNHEIMLICHE REALITÄT

SELBSTHYPNOSE-FREMDHYPNOSE-HYPNOSE IM ALLTAG

EIN ARBEITSBUCH

PERLEN-REIHE

Internetausgabe – IPN Wien

H Y P N O S E

Die unheimliche Realität

Selbsthypnose, Fremdhypnose, Hypnose im Alltag

Ein Arbeitsbuch

Autor: Gerhard H. EGGETSBERGER

In Buchform erstmals erschienen 1992
Im Verlag Perlen-Reihe (Band 424) ISBN 3-85223-249-X
Wien – München - Zürich
Internetversion erschienen 2003-05-23, IPN-Wien

© 1992/2003 by G.H. Eggetsberger, IPN-Wien, alle Rechte vorbehalten
Gesamtredaktion: R.Eggetsberger

Internet: http://www.ipn.at/

Hinweis / Rechte: Dieses Buch ist GRATIS
Diese Buch (Publikation) können Sie gratis lesen, komplett herunterladen, kopieren oder ausdrucken, dabei müssen sämtliche Textteile, Hinweise, Bilder und Grafiken stets zusammen bleiben und dürfen in keiner Weise verändert bzw. bearbeitet werden.
Dieses Buch darf unverändert unter Quellenangabe beliebig weitergeleitet, gespiegelt und beliebig oft kopiert werden, auf Datenträger gespeichert werden, es darf in andere Sprachen kostenlos übersetzt werden. Diese Buch darf auch auf andere www Seiten, www Servern / Computer zum Zweck des Gratisdownloads gelegt werden.
Sie dürfen das Buch wie auch Auszüge daraus, Bilder und Grafiken aus diesem Buch nicht verkaufen.
Eine Verwendung der Texte, Bilder und Grafiken für kommerzielle Zwecke oder die Beigabe zu kommerziellen Produkten ist ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers ausdrücklich untersagt.
Das Urheberrecht muss selbstverständlich beachtet werden.
Alle, im Buch angeführten Warenzeichen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Die Verwendung dieser Warenzeichen bedeutet nicht die freie Verfügbarkeit dieser Warenzeichen.
Bei Fragen wenden Sie sich an G.H. Eggetsberger Internet: http://www.ipn.at/.

Dieses Buch ist eine Komplettüberarbeitung inkl. Ergänzung und Erweiterung des Buches **„Hypnose** *Die unheimliche Realität", Selbsthypnose, Fremdhypnose, Hypnose im Alltag* für das Internet. Das Buch wurde an den Stand der aktuellen Hypnose- und Biofeedbackforschung (2003) angeglichen und in mehreren Bereichen erweitert.

Besondere Bemerkung des Autors:
Die Anwendung der Hypnose ist wohl das wirkungsvollste aber auch das sensibelste Instrument für alle Unverträglichkeiten in unserem Leben!
Fragen Sie bei allen medizinischen Anwendungen der Übungen aus diesem Buch den Arzt ihres Vertrauens um seinen Rat.

Hinweis:

Der Autor und sein Team halten regelmäßig Ausbildungsseminare ab. Darunter auch Hypnoseseminare. Nähere Hinweise zu den Seminaren wie auch die aktuellen Seminartermine finden Sie unter folgendem Internetlink: http://www.ipn.at/h-seminare

Der gratis e-Mail Newsletter des IPN

Sie wollen immer über die neuesten Forschungsergebnisse, Produkte, Seminartermine Buchveröffentlichungen, informiert sein, dann fordern Sie unseren kostenlosen Newsletter an. Der IPN-Newsletter bringt Ihnen per e-Mail schnell und bequem die Informationen, die Sie sich wünschen.
Sie erhalten topaktuelle Kurzmeldungen aus den Bereichen Medizin, länger leben, Biofeedback, Biomesstechnik, Verhaltensforschung, Physik, Hypnose und Psychologie. Darüber hinaus werden Sie über unsere neuesten Forschungsergebnisse, Produkte und die aktuellen Seminartermine informiert. (Der Newsletter erscheint ca. 2 bis 3 mal im Monat). Sie können den Gratis- Newsletter unter folgendem Internetlink direkt bestellen bzw. jederzeit auch wieder abbestellen: http://www.ipn.at/h-news

Vorwort:

Gerhard Eggetsberger, der Autor des vor Ihnen liegenden Buches, war verzweifelt. Seit Wochen, ja seit Monaten hatte er mit mir Sportler gesucht, deren Leistungen er mit Hilfe von Hypnose schlagartig verbessern wollte. Die Gespräche mit diversen Athleten liefen aber dann meist im gleichen Stil und für uns äußerst frustrierend ab. Zunächst war jeder, dem wir klarmachten, dass wir mit dieser Methode große Kräfte freimachen könnten, sehr begeistert. Aber in dem Augenblick, da das Wort Hypnose fiel, war die Begeisterung wie weggeblasen. Bei vielen spürte man Unsicherheit und tiefe Angst aufkommen! Wenige Minuten später kann dann die Absage. Dabei hat Hypnose nichts mit Magie, geschweige denn mit schwarzer, zu tun. Hypnose ist ein bewährtes medizinisches Werkzeug, das unser Bewusstsein kurzfristig ändert und dadurch eine gesteigerte Empfänglichkeit für Suggestionen erzeugt. Wenn dann die Suggestionsformeln noch auf gesundheitliche Stärke oder auf sportliche Leistungssteigerungen abgestimmt sind, so ist der Erfolg schon fast garantiert, denn ohne innere Annahme und ohne Billigung der Vorstellung, ist ein Wirken der Suggestion ausgeschlossen.
Als positiv denkender Mensch war mir daher die ängstliche Reaktion meiner Zeitgenossen unverständlich. Noch dazu bei dem Wissen, dass Hypnose so alt ist wie die Menschheit selbst und dass sie von Hunderten Wissenschaftlern höchsten Ranges schon erfolgreich eingesetzt worden war. Woher also dies fast panische Angst? Glaubten die von uns Angesprochenen wirklich, dass sie, die unschuldigen Menschen, durch uns böse Magier mit stechendem Blicke, zu Bestien verwandelt würden? Und hier setzt auch meine einzige Kritik an diesem Buche an, das ich ansonsten ausgezeichnet finde:
Der Untertitel „Die unheimliche Realität“ drängt die Hypnose schon wieder in einen Winkel in den sie durch Legionen von Scharlatanen ohnehin schon gedrängt wurde. Gerhard Eggetsberger hingegen ist ein Könner und kein unheimlicher Scharlatan. Vergessen Sie von nun an Ihre Horrorvisionen von Hypnose, denn Eggetsberger möchte mit vielen Vorurteilen aufräumen und dem modernen Menschen zeigen, was ihm Hypnose bieten kann:
Wenn Ihnen das nach der Lektüre nur im Ansatz gelingt, dann ist der Spaziergang über einen Feuerteppich von 1000 Grad Celsius, wie ich ihn mit Gerhard Eggetsberger machte, nur ein Schritt in eine schönere Welt.

Wien, Juli 1992

Dr. Sigmund Bergmann
ORF-Fernsehmoderator
Sportredaktion

G.H.Eggetsberger Hypnose, Die unheimliche Realität http://www.ipn.at/

Alles Wissen stammt aus der Erfahrung
Emanuel KANT

EINFÜHRUNG

Vielleicht fragen Sie sich manchmal, ob es eine besondere Kraft, Weisheit oder Kenntnis gibt, die einige Menschen besitzen und die diese zur Überwindung von Schwierigkeiten und zum Erreichen außergewöhnlichen Erfolge einsetzen. In diesem Buch möchte ich Sie mit dieser Macht vertraut machen.

Unsere Gedanken und Vorstellungen sind mit Sicherheit die Kraft, die uns antreibt, uns unsere Lebensrealität zu schaffen. Man kann sogar soweit gehen, zu sagen, dass sie diese Realität hervorbringt. Unser Problem, aber vielleicht auch unser Glück ist es, dass die Gedanken, beeinflusst durch unser psychogenes Feld unserem Unterbewusstsein entspringen (psychogenes Feld = spezielle energetische Aktivität im Gehirn). Wollen wir daher unsere Lebensqualität verbessern, müssen wir lernen, mit unserem Unterbewusstsein und mit unserem inneren energetischen psychogenen Feld umzugehen.

Es gibt viele Bücher über Hypnose, Suggestion und Mentaltraining. Einführende, zusammenfassende und informierende Werke. Werke für Ärzte und Werke für die Selbstanwendung.

Soweit es die althergebrachte "klassische Hypnose" betrifft, ist es leicht, dem Leser einen Einblick in die faszinierende Welt der Hypnose zu verschaffen.
Schwieriger wird es, wenn diese Bücher Informationen und neueste Praktiken über die Hypnose im Alltag (Tag-Trance), über Hypnoseerscheinungen in politischen Organisationen, Parteien, bei Massenveranstaltungen, Geheimdiensten, in Sekten und nicht zuletzt im Familienleben, im zwischenmenschlichem Bereich, also dort, wo es jeden Einzelnen von uns betrifft, bieten sollen.

Die moderne Wissenschaft hat erst gerade damit begonnen, die nahezu grenzenlosen Möglichkeiten des menschlichen Geistes zu entdecken. Diese "Grenzenlosigkeit" des Geistes zu erforschen und für den Einzelnen nutzbar zu machen, ist eine der Aufgaben des International-PcE-Network, kurz IPN und dem angeschlossenen Forschungslabor, welchen der Autor leitend vorsteht. Dieses Buch soll die Erkenntnisse und Forschungen der letzten zwanzig Jahre im Bereich der Hypnose und der Biokybernetik einer breiten Leserschicht zugänglich machen. Die hier vorgestellte Sichtweise des Menschen unterscheidet sich in vielen Punkten merklich von den üblichen.
Dies hat seinen Grund in der starken Verflechtung der Biokybernetik, mit der praktischen Anwendung und auch der Entdeckung des psychogenen Hirnfeldes - die an anderer Stelle beschrieben wird, hat daran seinen Anteil. Der enorme Einfluss sportwissenschaftlicher Erkenntnisse, die durch langjährige wissenschaftliche Förderung und Betreuung von österreichischen und internationalen Hochleistungssportlern aus allen Sportarten zustande kam, ist hier auch als wesentlich anzusehen. Sie bot uns ein nahezu grenzenloses Anwendungs- und Erfahrungsgebiet wissenschaftlicher Modelle in sportlichen Grenzsituationen. Die aus dem Bereich des Leistungssport gewonnenen Erfahrungen konnten mit großem Erfolg in modifizierter Form auf "Nicht-Spitzensportler"

-Menschen aus allen Bevölkerungsschichten - angewandt werden.
Der Grund für diese Erfolge liegt nahe: Ähnlich wie für den Spitzensportler im eigentlichen Wettkampf vorausgehendes Training wichtig ist, ist es für jeden Menschen in der Arbeitswelt aber auch im Privatleben wichtig, adäquat auf seine Stressbedingung im Beruf durch geeignete Formen von Training vorbereitet zu werden. Die von unserem Institut und vom IPN entwickelten und angewandten Techniken und Methoden waren seit Beginn unser Forschungsarbeit darauf ausgerichtet, Spitzensportler in Wettkampfsituationen mentale und psychologische Hilfestellung zu geben, um mit Nervosität, Angst und Konzentrationsschwächen besser umgehen zu lernen. Im Weiteren wurden mit diesen Techniken Top-Manager auf Erfolg trainiert.

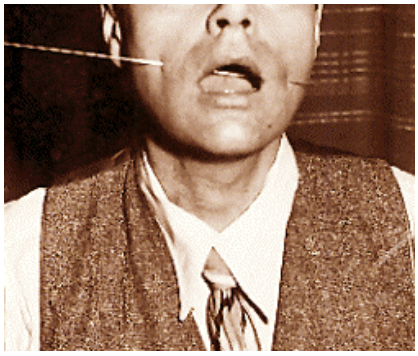
Heute kann nahezu jeder, ob jung, ob alt, ob Frau oder Mann, in belastenden Situationen, die einem Kraftaufwand, Aktivität, Klarheit im Denken abverlangen und oft übermäßige Spannungen, Ermüdungen, ja sogar psychosomatische Krankheitssymptome mit sich bringen können, diese Methoden zur Verbesserung und Beseitigung der unerwünschten Folgeerscheinungen erlernen und nach Belieben anwenden. In dem Belastungssituationen viel leichter verarbeitet und integriert werden, erhöht sich die mentale Fähigkeit der Entspannung, Selbstsicherheit, Ruhe, Zuversicht.

Dass diese Methoden praktisch einsetzbar sind und ihre Wirkungen erzielen, zeigte eine einstündige Sport-am-Montag-Sendung des österreichischen Fernsehens. Dr. Sigi BERGMANN, der Starreporter und Leiter der Sendereihe "Sport am Montag" erklärte sich nach intensivem Mentaltraining bereit, in seiner Sendung den Versuch zu wagen, über einen Glutteppich, - 13 m lang, 6 m breit, Temperatur zwischen 800 und 1000° -, zu gehen, und das vor laufenden Kameras und versammelten Wissenschaftlern. Es dauerte die Ewigkeit von 10 Sekunden. Neben dem Feuer wachten Feuerwehrmänner und Rettung, (man kann ja nie wissen).

Dr. Sigi Bergmann beim Feuerlauf

Jeder Hausfrau ist es klar: wenn sie ein Stück Fleisch bei rund 300° in die Pfanne legt, verkohlt es. Bergmann blieb unversehrt. Die Erklärung: der Geist dominierte über die Materie Körper, Hypnose und Mentaltraining ermöglichten diese Kontrolle. Millionen Zuseher konnten dies mitverfolgen. In unserem Labor war er auf
ein Training gegen tiefliegende Urängste des Menschen diesen Auftritt vorbereitet worden. Denn kommt der Feuerläufer aus seinem Gehrhythmus, so können schwerste Verbrennungen entstehen.

Zuvor zeigte Dr. Bergmann in einer Vorankündigung für diese Sendung, wie er durch selbsthypnotische Schmerzkontrolle eine 35 cm lange 3 mm dicke Metallnadel durch beide Wangen sticht, ohne dabei den geringsten Schmerz zu verspüren und danach, nach der Entfernung der Nadel, nicht zu bluten.



Nadel- Schmerzkontrolle

Viele in- und ausländische Medien berichten ständig über unsere Arbeit. Aus all dem Interesse der Öffentlichkeit und aus den Erfolgen konnten wir ersehen, wie wichtig und notwendig ein praktizierendes Mentaltraining für alle war und ist. Doch am Anfang stand ein langer Weg des Suchens und Forschens. Der Grundgedanke traditioneller Trainingsmethoden wie z.B. der Hypnose, dem Autogenen Training ist, im Gehirn neue "Geleise" zu "verlegen", die dann beim effektiven Training "befahren" werden können.

Erfolge können nur aber subjektiv erfahren werden. Wir wollten hier effizienter vorgehen. Die von uns Trainierten sollten ihre Erfolge auch objektiv (messbar) sehen können. Mit dieser Vorstellung gründeten wir 1980 den Arbeitskreis Biofeedback, Biokybernetik und Hypnose aus dem dann das heutige "IPN" entstand. Von Beginn an sahen wir uns vor das Problem gestellt, dass es keine unseren Anforderungen entsprechenden Geräte zu erwerben gab. So waren wir gezwungen, unsere Trainings- und Messgeräte selbst zu entwickeln und auch selbst zu bauen.

Aus den anfänglichen Messgeräten, entwickelten wir unsere Forschungsgeräte (zuerst das BIODATA-SYSTEM), eine hochempfindliche Biofeedbackanlage, die Messungen des psychogenes Hirnfeld und Messungen aller bekannten Körpersignale zuließ. Heute kann jeder die von uns durchgeführten Messungen durch die Entwicklung des neuen kompakten und leistungsfähigen PcE-Trainers nachvollziehen. Genauso können die Zustände der Hypnose (Hypnosetiefe) mit diesem tragbaren Biofeedbackgerät genau überprüft werden. Dadurch wird es leichter, die für viele Suggestionen nötige Tiefe zu erreichen.

Unser Forschungssystem „Biodata“

Im Gegensatz zu vielen anderen Hypnose-, Mental- und Biofeedbackforschern sehen wir unsere Methoden im Rahmen einer humanistischen und transpersonalen Psychologie, die sich in den Dienst des noch unausgeschöpften menschlichen Potentials stellt. Wir beziehen auch Elemente ein, die über die Grenzen der "normalen Erfahrungen" hinausgehen. Wir wollen brachliegende Fähigkeiten des Einzelnen erschließen und ihm helfen, diese in sein tägliches Leben zu integrieren.

Was ist Hypnose?

Hypnose ist die schnellste und wirksamste Technik, um Ziele zu erreichen.

Hypnose kann Illusionen, Halluzinationen aber auch das Erinnerungen an längst Vergessenes bewirken. Hypnose ist in den Techniken des modernen Managements und in den modernen Führungsstilen, wie auch in den Verhörpraktiken der Geheimdienste zu finden. Sie hilft Leistungsspitzen zu erreichen, kann in der Medizin helfend eingesetzt werden, befreit von Ängsten und macht "stark". Hypnose wirkt bei Einzelnen, aber auch bei Gruppen.
Hypnose kennt keine Schranken, keine Grenzen.
Sie ist ein faszinierendes Phänomen der Psyche, direkt mit dem täglichen Leben verbunden, welches sie unmerklich beeinflusst. Hypnose wird in allen unseren Lebensbereichen bewusst oder unbewusst eingesetzt. Viele bekannte Politiker und Manager bedienen sich bewusst oder unbewusst ihrer Gesetze. Bei der "klassischen Hypnose" nimmt der Hypnotiseur eine autoritäre, dominante Haltung ein.
Starrer Blick, entsprechende Handhaltung, ganz so, wie man sich den Hypnotiseur vorstellt. Diese Haltung spricht die alten archaischen Hirnteile beim zu Hypnotisierenden an. Diese Haltung ermöglicht oft eine schnelle und besonders tiefe Trance.

Der Autor bei der Einleitung der "klassischen Hypnose"

Jeder Hypnotiseur sollte meines Erachtens diese oder ähnliche Methoden genauso beherrschen wie die neuen medizinischen Methoden. Nur die Kenntnis vieler verschiedener Methoden bringt die Erhöhung der Erfolgsquote. Bei Massenhypnose und bei rein manipulativer Hypnose zum Zweck der Menschenbeeinflussung und Menschenführung werden immer solche o.ä. klassische Hypnosefragmente Verwendung finden. Daher wird auch in diesem Buch nicht auf das Aufzeigen solcher althergebrachter Techniken verzichtet.

Wer sich ernstlich mit Hypnose befassen will, soll sich zuerst einmal gründlich mit der Suggestion beschäftigen. "Suggestion ist die Beeinflussung des Denkens, Wollens und Fühlens eines Menschen unter Umgehung seiner rationalen Persönlichkeit". Dazu gleich ein Beispiel: Jeder kennt die unbewusste, suggestive Beeinflussung, wenn sein Gegenüber ein paar Mal gähnt: man wird automatisch "angesteckt". Das Bild des Gegenübers ruft in uns den gleichen Effekt hervor.
Oder: Eine Person beißt herzhaft in eine saftige Zitrone, dieses Bild ruft bei vielen Menschen vermehrten Speichelfluss und ein saures Gefühl hervor.

Hypnose wird in den meisten Fällen durch gezielte Suggestion eingeleitet - egal ob es sich dabei um Selbst- oder Fremdhypnose handelt. Seit Sigmund Freud bedient sich auch die moderne Psychotherapie der Hypnose, um so zu vergessenen oder verdrängten Erinnerungen und Schlüsselerlebnissen vorzudringen. Im Unterbewusstsein sind die meisten Wurzeln menschlicher Probleme zu finden und auch aufzuarbeiten. In der medizinisch-therapeutischen Hypnose wird in erster Linie die sogenannte "posthypnotische Suggestion" angewandt. Diese ist etwas ganz Erstaunliches: Jede Anweisung die auf diese Art im Unterbewusstsein fixiert wurde, wird gewöhnlich, sogar über längere Zeiträume hindurch -ausgeführt. Diese Methode funktioniert - außer in Ausnahmefällen auf die wir noch zu sprechen kommen - allerdings nur unter der Voraussetzung, dass die Suggestion nichts enthält, was der charakterlichen Veranlagung des Hypnotisierten extrem widerspricht. Viel Lärm ist entstanden weil Hypnose angeblich nur Symptome beeinflusst, jedoch die eigentlichen seelischen oder organischen Defekte nicht heilen soll. Die meisten medizinischen Hypnotiseure stellen sich ausdrücklich gegen diese Ansicht. Sie heben hervor, dass die erzielten Erfolge - eine richtige Anwendung der Hypnosetherapie vorausgesetzt - durchaus von Dauer sind, ohne Nebenwirkungen und ohne Symptomverschiebung. Aber selbst wenn dem so wäre, letztendlich zählt das Ergebnis! Soll man z.B. den Stotterer seine lästige Sprechschwierigkeit behalten lassen, nur weil sein Leiden vermutlich eine tiefere Ursache hat?

Eine weitere Grundfrage ist die, ob eigentlich jeder Mensch hypnotisierbar ist. Die meisten Fachleute stimmen darin überein, dass 90% aller Menschen zu hypnotisieren sind. Sie sind auch der Meinung, dass einer umso sicherer und leichter in Hypnose zu versetzen ist, je höher seine Intelligenz und je stärker sein Konzentrationsvermögen ist. Diese 90% kann man wieder in drei Teile teilen: jene die gut oder sehr gut zu hypnotisieren sind, jene bei denen es etwas länger dauert und jene die nur sehr schwach in eine Hypnose fallen (in solchen Fällen sollte vor der Hypnose eine De-Hypnosetechnik eingesetzt werden). Es gibt verschiedene Tests und Hilfsmittel um zu erkennen, in welche Gruppe eine Person gehört. Einige dieser Tests wurden in dieses Buch aufgenommen. Die schlecht zu hypnotisierenden Personen bzw. die Personen die nur schwer in Selbsthypnose kommen, haben heute die Möglichkeit mit dem von uns entwickelten Relaxtrainer (dieses Gerät entspannt das gesamte Gehirn, es bringt die Person in einen Zustand in dem sie auf Suggestionen leicht reagiert) zu arbeiten.

Mit dem Relaxtrainer einfach die Hypnose einleiten.

Noch nie war es so leicht die Hypnose bzw. Selbsthypnose einzuleiten. Sie schalten das Gerät nur ein und die Wirkung entfaltet sich von selbst. Informationen zum Gerät mit dem man nicht nur Stresserscheinungen beseitigen kann, sondern auch die Hypnosebereitschaft herstellen kann, finden Sie unter folgendem Internetlink: http://www.ipn.at/h-relaxtrainer

Der Relaxtrainer, ein Gerät um Hypnose und Selbsthypnose einzuleiten. Am Kopf werden vorne und hinten 2 Elektroden befestigt. Dann wird das Gerät eingeschaltet und nach einiger Zeit ganz von selbst, wird der Entspannungszustand der Hypnoid-Zustand erreicht. Dabei wird die normale elektrische Hirnaktivität beeinflusst.

Nun ein wichtiger Hinweis zum Buch:
Sollten Sie die Absicht haben, nach Anleitung dieses Buches die Fremd- oder Selbsthypnose zu erproben, so lesen Sie bitte zuerst das gesamte Buch, da alle Teile ineinander greifen und nur das Wissen um den gesamten Themenkomplex ermöglicht ein gezieltes Vorgehen.
Erst alle Themenbereiche zusammen ergeben das Ganze z.B.

Wie leite ich die Hypnose ein?
Wie vertiefe ich die Hypnose?
Wie wende ich Tests an?
Was ist ein Schlüsselwort?

und vor allem:
Was tu ich bei Pannen?
Mit welchen technischen Hilfsmittel komme ich zum erhofften Erfolg?

Lesen Sie das gesamte Buch und beginnen Sie erst dann mit Ihren eigenen Versuchen.

Geschichtlicher Überblick der Hypnose

Eine der ersten schriftlichen Anweisungen zum Erzeugen eines Trancezustandes finden wir bei der Erforschung eines ägyptischen Papyrus, dem dämotischen-magisch Schriftstück aus dem 1. nachchristlichen Jahrhundert, das vermutlich auf weit ältere Quellen zurückgeht. Hier findet sich die Darstellung von Methoden zur Einleitung einer hypnotischen Trance sowie Gebrauchsanweisungen zur Selbsthypnose. Der Papyrustext beschreibt umfassend die sogenannten hypnotischen Fixationsmethoden, Suggestionsformeln und helfende Geruchsstoffe.
Der dämotisch-magische Papyrus befindet sich zum Teil im Besitz der Universität Leiden, der 2. Teil ist im Besitz des britischen Museums, London.
Die Hypnose ist scheinbar so alt wie die Menschheit selbst. Die erhaltenen Keilschriften aus den Ländern am Euphrat und Tigris zeigen uns, dass das älteste bekannte Kulturvolk der Erde, die Sumerer, bereits im 4. Jahrtausend v. Chr. die Hypnose kannten und in der gleichen Weise anzuwenden verstanden, wie dies noch heute geschieht. Auch in den ältesten Sanskriturkunden der Inder, im Manusgesetzbuch, werden bereits unseren heutigen Hypnoseeinleitungen ähnliche Verfahren beschrieben. Hier ist die Rede vom Wachschlaf, Traumschlaf und dem Wonneschlaf. Bei vielen Yogatechniken spielen selbsthypnotische Methoden auch heute noch eine große Rolle.

Auf einem 3000 Jahre alten Papyrus, dem Papyrus Ebers, sind die hypnotischen Methoden recht gut beschrieben. Auch hier sind die angewandten Verfahren den heutigen sehr ähnlich. Die Hypnosen wurden zur medizinischen Behandlung von ägyptischen Priestern eingesetzt. Sie leiteten die Hypnose ein, indem sie den Kranken glänzende Metallscheiben vor die Augen hielten, in Öllampen schauen ließen, um die Augen zu ermüden (ebenso Fixationstechnik). Auch das Handauflegen, verbunden mit entsprechenden Suggestionen war hier bereits bekannt. Um 500 v. Chr. wurde im Serapistempel in Memphis und in den Isistempeln entlang des Nils der neuntägige "magnetisch-hypnotische" Schlaf als therapeutische Maßnahme eingesetzt.

Die Tradition des Tempelschlafs wurde in Griechenland der Antike, im Tempeln, welche dem Asklepios geweiht waren, gepflegt. Wie in Ägypten wurde auch hier die Heilung im Schlaf vollzogen. Heilungen im Schlaf werden auch aus der frühen Zeit des Christentums berichtet, wobei aber Heilige die Heilung einleiteten und bewirkten. Ab dem 6. Jhdt. n.Chr. nahmen mehr und mehr christliche Mönche das Erbe der Tempelpriester und Heiligen und verbrachten "Wunderheilungen" mit Gebeten (die oft sehr suggestiv wirkten), mit Weihwasser und Reliquien von Märtyrern sowie auch durch Handauflegen. Daran beteiligten sich auch bald Päpste und Könige. Im Neuen Testament ist zu lesen: "Auf Kranke werden sie die Hände legen, so wird es besser mit ihnen werden..."

Im 11.Jhdt. finden wir erste Überlieferungen von Selbsthypnose bei Mitglieder eines Orden, den Hesychasten auf dem Berg Athos. Sie betrieben die sogenannte Nabelschau. Eine Selbsthypnose, herbeigeführt, indem sie den inneren Blick auf den eigenen Nabel konzentrierten. Ähnliche Selbsthypnosetechniken findet man auch in den Schriftrollen der ESSENER vom Toten Meer. 1493-1541 Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt PARACELSUS, lehrte, dass das Entscheidende bei jeglicher Heilung der "**innere Arzt**" sei. Er berichtete, dass Mönche im österreichischen Kärnten Kranke heilten, indem sie diese in glänzende Kristallkugeln blicken ließen (Augenfixation). Die Kranken seien dadurch gewöhnlich in tiefen Schlaf gesunken. In diesem Schlaf gaben dann die Mönche entsprechende Suggestionen zur Genesung, die dann auch zumeist eintraten. Erst die Inquisition und Hexenverfolgung ließ diese Form der Heilkunst und Hilfe in "Vergessenheit" geraten, denn jeder der sie ausübte, geriet automatisch in den Verdacht, Teufelsbeschwörer zu sein. Im Jahre 1646 berichtete der Jesuitenpater Athanasius KIRCHNER in seinem Buch "Expirimentum Mirabile" von der Hypnose eines Hahnes. Dieses war die erste wissenschaftliche Abhandlung der sogenannten Tierhypnose. Ein weiterer Jesuitenpater Prof. Maximilian HELL, 1720, führte bereits zahlreiche "magnetische Kuren" an Kranken durch. Bei seinen Kuren heilte er 60 - 70% der Kranken. Die Neuzeit des Magnetismus und der Hypnose begann unbestritten mit Franz Anton MESMER (1734-1815). Er gilt als der Wegbereiter der modernen Hypnosetherapie und hatte vor allem in Frankreich vor der französischen Revolution viel Erfolg. Er vertrat die Theorie, alle Krankheiten seien auf ein Ungleichgewicht des von ihm "entdeckten" animalischen Magnetismus im Organismus zurückzuführen. Heute wissen wir, dass er seine Behandlungserfolge zur Hauptsache der Hypnose und der suggestiven Beeinflussung, aber auch dem Placeboeffekt (Glaube an die Wirksamkeit eines Heilmittels, eine Art der Selbstsuggestion) zu verdanken hatte. Franz Anton MESMER, in Iznang am Bodensee geboren, erscheint erstmals in der Öffentlichkeit nach Abschluss seines medizinischen Studiums in Wien, wo er seine neue "magnetische" Behandlungsweise bekannt macht.

Mesmer

MESMER begann mit "magnetischen" Metallen zu arbeiten und entwickelte nach und nach seine immer komplexer werdende Theorie mit 27 Leitsätzen. Seiner Meinung nach konnte ein wohltuendes, magnetisches Fluidum von einem Menschen auf einen anderen übertragen werden. Nach der Herstellung des "Rapports" (Kontakt zwischen dem Medium und dem Hypnotiseur) und nach kürzerer oder längerer Manipulationen seitens des Therapeuten führte dieser mit Hilfe der "magnetischen Striche" eine "Heilkrise" herbei (eine Art konvulsive Krise). Besondere

Sorgfalt widmete er der Atmosphäre, in welcher die Gemeinschaftssitzungen stattfanden. Er selbst trug ein Gewand aus lila Seide; eine wichtige Rolle spielte die Musik. MESMER war mit MOZART befreundet. Seine berühmtesten Patienten waren MARIE ANTONIETTE und andere Mitglieder des französischen Königsgefolges. 1784 wurde von der französischen Akademie der Wissenschaften seine "magnetischen Fluidums-Theorie" als unwissenschaftlich disqualifiziert. Die Heilergebnisse des Mesmerismus wurden der Einbildungskraft zugeschrieben. Daraufhin wurde seine Technik bei Strafe verboten. In anderen Ländern wie Bayern, Russland wurden seine Theorien weiterhin untersucht. Den Anstoß zur heutigen Suggestionslehre gab der portugiesische ABBÉ FARIA (1755-1819), der sich 1813 in Paris niederließ. Er hatte in Indien hypnotische Erscheinungen studiert und war zu der Überzeugung gekommen, dass zur Einleitung des hypnotischen Schlafes keinerlei Fluidum seitens des Hypnotiseurs erforderlich sei. 1819 erschien sein Werk über seine Hypnosetechnik in welchem er den Hypnotiseur als "Concentrateur" bezeichnete. Seine Hypnosemethode bestand im wesentlichen darin, dass er einfach an die Kranken herantrat, ihnen scharf in die Augen sah (Augenfixationsmethode) und ihnen plötzlich zurief: "Dormez!" (Schlafen Sie!). Fast 50% der Personen fielen dabei schon in Hypnose. Einer der wichtigsten Akteure in der Geschichte der Hypnose war der schottische Arzt James BRAID (1795-1860), der im englischen Manchester praktizierte. Anfänglich glaubte er, eine Ermüdung des Nervensystems würde nach langer Fixierung der Aufmerksamkeit die Trance herbeiführen. Daher nannte er diesen Zustand nicht mehr magnetischen Schlaf, sondern "nervösen Schlaf" und wählte dafür den Ausdruck "Neuro-Hypnologie" (neuro = Nerv, hypnos = Schlaf). Schließlich prägte er dann den Ausdruck "Hypnose", der sich bis heute behauptete. In einer fünf Jahre vor seinem Tod erschienenen Schrift führt er dann auch die Trancephänomene nicht mehr auf den nervösen Schlaf zurück, sondern auf eine erhöhte Aufmerksamkeitskonzentration, bei der Glaube, Erwartung und Imagination stärker als im Wachzustand wirken. Der Pariser Arzt A. LIEBEAULT unterzog die Braid'schen Experimente einer Nachprüfung und bestätigte sie. 1866 veröffentlicht er darüber sein Buch "Künstlicher Schlaf und ähnliche Zustände". Auf dieses Werk wurde Jahre später Prof. Hypolyte BERNHEIM (1843-1919) von der Universität Nancy aufmerksam. Er führte diese Behandlungsweise und Methode in der medizinischen Klinik in Nancy ein. Gemeinsam mit LIÉBEAULT begründete er die "Schule von Nancy" und damit den Beginn der wissenschaftlichen Anwendung der Hypnose.

Einer der berühmtesten Schüler der Schule von Nancy ist SIGMUND FREUD, der Begründer der Psychoanalyse. Freud vertrat die Ansicht, dass die hypnotische Suggestion, "die nur eine leichte Kraftanstrengung darstellt", wie "eine Kosmetik" arbeite, die "psychoanalytische Suggestion "dagegen wie eine Chirurgie". 1887 entschloss sich Freud ernsthaft zur Anwendung der Hypnosetherapie. Ab Dezember 1887 wandte er die hypnotische Suggestion an. Ein Zwischenfall beendete im Mai 1889 seine Hypnosearbeit, eine Patientin schlang Freud die Arme um den Hals. Seine Reaktion, die er in seiner Selbstdarstellung schildert: "Ich war nüchtern genug diesen Zwischenfall nicht auf die Rechnung meiner persönlichen Unwiderstehlichkeit zurückzuführen.... sondern auf die Natur des mystischen Elements, welches hinter der Hypnose wirkt. Um es auszuschalten oder wenigstens zu isolieren, musste ich die Hypnose aufgeben (er hatte einfach Angst vor der Macht der Hypnose). Diese Aufgabe der Hypnose sollte Freud zur Entdeckung der Psychoanalyse führen... In Russland wurde Sigmund Freud nicht nur wegen dieser Entscheidung allgemein abgelehnt. ".

Emil COUÉ (1857-1926) entwickelte die Lehre von der Autosuggestion. Er erkannte, dass

die Hypnose im Grunde eigentlich immer nur eine Selbsthypnose ist. Der Hypnotiseur erzeugt in den Versuchspersonen nur die Vorstellung der Hypnose, die diese dann verwirklichen. Er folgerte daraus, dass sich selbst hypnotisieren könnte (was auch die Theorie des autogenen Trainings nach I.H. SCHULTZ ist) und erklärte seinen Patienten, dass eine Heilung ihrer Krankheit durch Selbstsuggestion zu erreichen ist. "Lernen Sie sich selbst zu heilen, Sie können es". Er veranlasste seine Patienten, u.a. zwanzig Mal den Satz: "Mir geht es von Tag zu Tag, in jeder Hinsicht immer besser und besser", sich zu sagen.
Sein wichtigster Lehrsatz ist unbestritten: **"Nicht der Wille ist der Antrieb unseres Handelns, sondern die Vorstellungskraft".**

Weitere Forscher erwarben sich sichere Verdienste um die moderne Hypnose wie z.B. der Nobelpreisträger Prof. Dr. I.P. PAWLOW (1849-1936).
Er entdeckte den bedingten Reflex. Dr. I.H. SCHULTZ entwickelte das Verfahren des Autogenen Trainings (AT), eine Selbsthypnosetechnik, die heute zur Stressbewältigung im Sport und in der Rehabilitation von Kranken eingesetzt wird. Auch in der Kombination mit Biofeedbacktraining (siehe auch das Buch GREEN & GREEN, "Biofeedback, eine neue Möglichkeit des Heilens") wird die Kraft der Suggestion und Hypnose angewendet. Die Kombination von AT, Suggestion und Biofeedback erwies sich als besonders effiziente Trainingsmethode.

Als Großmeister der Hypnose gilt Milton ERICKSON.
Seine Theorie: "Hypnose ist eine therapeutische Methode, die mehr als andere Einfühlungsvermögen und Beobachtungsgabe verlangt. Deshalb lässt sich Hypnose auch nur bedingt erlernen. Ein guter Hypnotiseur muss eher eine Künstlernatur als ein Theoretiker sein". ERICKSON begann mit der Hypnose zu experimentieren, gleich als er diese Methode zum ersten Mal kennen gelernt hatte. Das war an der Universität of Wisconsin. Als er 1928 promovierte, war er bereits ein erfahrener Praktiker der Hypnose. ERICKSON war an den Rollstuhl gefesselt und teilweise durch Polio gelähmt, er war farbenblind und konnte keine Unterschiede in den Tonhöhen wahrnehmen. So war es für ihn wichtig die nicht-verbale (Körper) Sprache ständig zu verfeinern. In der Hypnose hatte er seine Handikaps zu Stärken verwandelt. Da er nicht durch Variationen in Klang und in der Farbe abgelenkt wurde, konnte er sich ganz auf andere Hinweisreize konzentrieren, die von den meisten Menschen nicht einmal wahrgenommen werden. Seine unglaublich starke Beobachtungsgabe befähigte ihn oft, das Problem eines Patienten zu erspüren, zu fühlen, bevor dieser überhaupt darüber sprach. ERICKSON konzentrierte sich auf Muskelzuckungen, Augenbewegungen, Pausen beim Sprechen, geringfügige Veränderungen in der Haltung usw., um zum gewünschten Ziel zu gelangen. Heute sind Milton ERICKSON's therapeutische Methoden zum Teil aufgezeichnet und werden auch durch NLP (Neurolinguistisches Programmieren) an Interessierte als Kurse und Bücher weitergegeben. Für eine weite Verbreitung der Hypnose / Selbsthypnose sorgte in unserer Zeit auch Leslie M. LeCRON. Dieser amerikanische Hypnosefachmann lehrte in Kursen Tausenden von Ärzten und Psychologen die Technik der medizinischen Hypnose. Einen anderen Weg der Hypnose gehen seit jeher die Naturvölker. Schamanen, Medizinmänner und Heiler praktizieren noch heute in Selbsthypnose, in Trance Heilungen, und versetzen ihre "Patienten" in heilende Bewusstseinszustände. 1979 während einer längeren Reise nach Süd-Westafrika (Namibia) und Südafrika hatte ich selbst die Gelegenheit die Trance als Heilmethode zu beobachten. Die afrikanischen Buschmänner in der Kalahari (Buschland) betreiben heute

noch regelmäßig die Tranceheilung. Und das mit Erfolg. Hier erlebte ich eine uralte, heute fast ausgestorbene Heiltradition. Nächtliche ekstatische Heilungstänze (mit stark suggestiven Charakter) die denen die Heiler in einen erweiterten Bewusstseinszustand, der eine Voraussetzung zum Heilen ist, gleiten.

Auch die chinesischen **Shaolin Mönche benützen Selbsthypnose- und Suggestionstechniken** was uns eine Untersuchung an den praktizierenden Mönchen (mit unseren PcE-Trainer) für den österreichischen Rundfunk (Help TV) zeigte.

Shaolin Mönch beim Test mit dem PcE-Trainer

In den USA, in der ehemaligen UdSSR und in der ehemaligen Deutschen Demokratischen Republik, ja im ganzen ehemaligen Ostblock, aber auch in anderen Ländern wurde seit dem 2. Weltkrieg vermehrt an der Hypnose geforscht. Nach wissenschaftlichen Erklärungen und neuen Techniken wurde und wird noch immer gesucht, um die Hypnose besser und wirkungsvoller einsetzen zu können. Unser "Arbeitskreis Biofeedback und Hypnose", aus dem das "IPN" entstand, untersucht seit 1980 die Hypnose und die Wirkung der Hypnose, mittels Biofeedbackgeräten wie EEG-, Gleichspannungspotentialmessungen des Gehirns, Hautleitwert, Temperatur, Elektromyogramm, Durchblutung, Atmung, psychogenes Feldverhalten usw. Interessante Experimente und Arbeiten über Hypnose und Trance wurde von Universitätsprofessor Dr. Giselher GUTMANN, Vorstand der Abteilung für allgemeine und experimentelle Psychologie der Universität Wien, durchgeführt.

In einer Sendung des österreichischen Fernsehens, führte er am 28.9.1986 und am 26.10.1986 eine Gleichstrommessungspotentials des Gehirns einer hypnotisierten Person durch. Dabei konnte er feststellen, dass das Gehirn während der Hypnose sehr aktiv ist und sich erst gegen Ende der Hypnosesitzung stark entspannt (ein Effekt der zumeist auch durch unsere Labormessungen bestätigt werden konnte).

So können wir nun abschließend von diesem geschichtlichen Abriss sagen, dass die Hypnose nicht out, sondern in ist. Neue Forschungsmethoden, neue technische Hilfsmitteln unterstützen uns, der Hypnose auf den Grund zu gehen und hypnotische Erfolge zu messen. Neue Techniken, von Hypnosemaschinen bis zur subliminalen Suggestionstechnik, ermöglichen uns, eine neue Methode zu erarbeiten. Letztlich erfahren wir mehr, von dem, was wir eigentlich sind. Eine Geist-Körpereinheit, ein bewusster und ein unbewusster Mensch.

Das psychogene Hirnfeld

Relativ am Anfang meiner neuen Forschungsarbeit über die Hypnose stand die Entdeckung des psychogenen Hirnfeldes. Erst diese Entdeckung und die Auswertung der Ergebnisse aus Tausenden Messungen an allen erdenklichen Menschentypen brachte mich zu der Sicht der Hypnose die ich heute (2003) habe. Um den Leser nur am Rande eine tiefe Einsicht in die Bewusstseinsprozesse zu ermöglichen, ist es unumgänglich dieses Thema zu behandeln, das im Buch immer wieder auftaucht und eines der Fundamente dieses Buches ist.

Das psychogene Hirnfeld formt unseren Bewusstseinszustand.
Gesundheit, Heilungsbereitschaft, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sind von der Struktur des psychogenen Hirnfeldes abhängig. Wie weit es dem einzelnen Mensch gelingt das individuelle psychogene Feld zu beeinflussen, entscheidet über seine Lebensqualität.

Eine Beschreibung:

Was ist das psychogene Feld und was kann daraus abgelesen werden?
Das psychogene Feld baut sich aus **u**ltra **l**angsamen **P**otentialerscheinungen auf.
Aus der Gehirnforschung ist bekannt, dass im Gehirn messbare energetische Spannungsunterschiede auftreten, die sowohl an der Kopfoberfläche als auch mittels Gehirnsonden gemessen werden können. Zwischen Punkten mit hohem Spannungsunterschied besteht ein stärkeres elektrisches Feld als zwischen solchen mit niederen. Dieses Feld mit unterschiedlicher Ausprägung beeinflusst die lokale Gehirngewebsumgebung. Die Nervenzellen dieser Hirnregion werden in ihrem elektrischen Verhalten ganz spezifisch beeinflusst. Der Zustand des Feldes im Gehirn ist in seiner Hauptstruktur zumeist recht konstant, manchmal aber instabil und laufenden Schwankungen unterworfen. Nach intensiven Untersuchungen liegt der Schluss nahe, dass man diese Feldschwankungen, ja das Feld an sich als Indikator für alle Vorgänge im gesamten Organismus betrachten kann. Diese Vorgänge sind beispielsweise an Geschehen wie Gesundheit, Krankheit und emotionalen sowie psychischen Prozessen beteiligt. Den Gleichspannungsanteil des elektrischen Hirnfeldes innerhalb der einzelnen Hemisphären möchte ich als psychogenes Hirnfeld bezeichnen.

Das psychogene Feld ist ein - wie schon beschieben - pulsierendes Feld, das laufend leichten Schwankungen in Intensität und Form unterliegt. Es beeinflusst einerseits bestimmte Schaltvorgänge im Gehirn, andererseits erregt jede Aktivität in und um die Zellen wiederum das Gehirnfeld. Je mehr Aktivität im Gewebe, umso stärker ist das Feld. Bei zuwenig Aktivität ist es in diesem Bereich schwach. Beides, das zu schwache und das zu starke Feld, kann als schlecht bewertet werden. Es hat eine bestimmte Grundform, die die meiste Zeit des Tages (und wahrscheinlich auch in der Nacht, im Schlaf) bestehen bleibt. Schon in der frühesten Kindheit bildet sich die Neigung zu einer bestimmten Grundform im Hirnfeld heraus, in der der Einzelne im normalen Tagesgeschehen verbleibt.

Es gibt angeborene Aktivierungsgrößen d. h. die Neigung zur Überaktivität oder Unteraktivität des psychogenen Hirnfeldes ist oft schon bei der Geburt vorprogrammiert.

Ab dem 10. bis 12. Monat kann man bei Kindern das Hirnfeld leicht messen. Aus dieser Messung kann ein Psychodiagramm erstellt werden, aus dem sein zukünftiges Verhalten und seine Emotionen ersichtlich werden. Diese Messungen ergeben ein Bild, wie das Kind und später der Erwachsene die Welt sehen wird. Daraus abgeleitet könnte man die nötigen Erziehungsmaßnahmen setzen, Talente, Gaben und Anlagen fördern. Der erste Schritt zu einer kybernetischen Erziehung wäre getan. Das psychogene Hirnfeld zeigt aber auch die Charaktereigenschaften einer Person in den Außenreiz-bezogenen Reaktionen. Ein stark bewegliches Feld weist auf eine emotionale, "explosive" Person hin, die schnell reagiert. Ein starres Feld zeigt starre Eigenschaften, gedämpftes Verhalten und geringe Flexibilität. Bei den meisten Menschen wird das Feld mit zunehmenden Alter starrer. Das seltener vorkommende wechselnde Hirnfeld, das zwischen Links- und Rechtsaktivität springende Hirnfeld, weist auf hohe Flexibilität und ganzheitliches Denken hin. In solchen Fällen muss überprüft werden, welche der Hirnhälften öfter und länger dominant ist. Eine gewisse Geneigtheit zur Dominanz eines der beiden Hirnfelder ist auch in diesen Fällen immer zu finden. Das psychogene Hirnfeld spiegelt die Bewusstseinsstruktur wieder, durch die Informationen gemäß der Beschaffenheit, der Struktur des Feldes interpretiert, zensiert und weitergegeben werden. Dieses Feld bestimmt, wie die eingehende und schon vorhandene Rohinformation weiter verarbeitet werden. Alle eingehenden Informationen, auf welchem Weg sie auch aufgenommen werden, sind neutral und werden in unbewussten Sektoren des Gehirns gespeichert. Diese Rohinformationen durchlaufen bei ihrer Bearbeitung die dem psychogenen Feld entsprechenden aktivierten Hirnstrukturen. Die so beeinflussten Hirnregionen werden bevorzugt verwendet, sie konstruieren, formen, ordnen unsere Wirklichkeit. Wir "mixen" unser Bewusstsein. So kann aus ein- und derselben Information in unserem Bewusstsein etwas völlig Unterschiedliches entstehen, je nachdem, welche Gehirnteile daran beteiligt waren. Informationen aller Art werden vom Gehirn neutral aufgenommen und registriert. Erst die Verarbeitung der Information (des Inputs), das Interpretieren und Ausfiltern der Information wird über das energetische Feld gesteuert. Entsprechend der Aktivierung spezifischer Gehirnareale erfolgt die Interpretation in eine bestimmte Richtung, das Feld bestimmt die Art der Interpretation. So entstehen die unterschiedlichsten Denk- und Verhaltensweisen. Hat ein Patient eine bestimmte Therapie zumindest teilweise erfolgreich absolviert, so können Situationen, die der Betreffende vorher negativ bewertet und interpretiert hat, nun anders verarbeitet und gesehen werden, wenn durch die passende Therapie das psychogene Feld sich langsam anders formt. Deswegen kann der Betreffende nun auch die Situationen anders auffassen und werten.

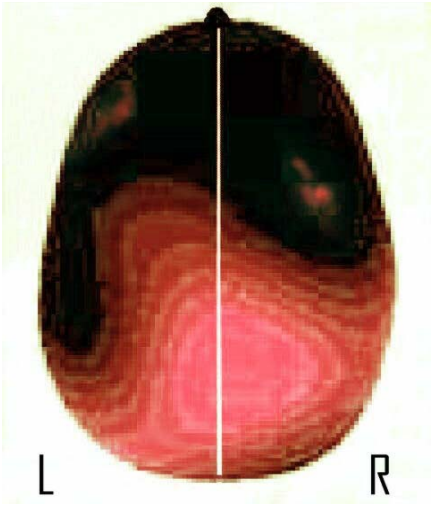


Bild links: Psychogenes Hirnfeld eines Hypnotisierten. Im Stirnbereich ist eine geringere Aktivität als im Hinterkopfbereich, dabei ist die rechte hintere Hirnhälfte stärker und ausgeprägter aktiv.

Liegt ein starkes Feld auf oder über der rechten Hemisphäre, kann global gesagt werden, dass die erhaltenen Rohinformationen eher gefühlsmäßig interpretiert werden. Die interpretierende Instanz liegt zumeist in der linken Gehirnhälfte. Die Schlussfolgerung liegt nahe, dass Erfahrungen, die einmal durch ein stark linksaktiviertes und einmal durch ein stark rechtsaktiviertes Feld erlebt werden, sich grundsätzlich durch unterschiedliche Interpretationen und Emotionen unterscheiden dürften. Herrscht bei einem Menschen zuviel Rechtshirnaktivität vor und damit ein starkes (überwiegendes) Feld, so rationalisiert er sehr oft seine Wahrnehmungen. Er versucht dabei, eine Erklärung zu finden, die gewisse innere oder äußere Zustände erklärt.

Je stärker jemand zu einem der beiden Hirntypen neigt, umso mehr lehnt er den gegenpoligen Hirntyp ab, er wird ihm unverständlich.
Der Linkshirnige lehnt den Rechtshirnigen ab und umgekehrt.
Der ausgeglichene Hirntyp kann mit beiden umgehen.

Das psychogene Ganzfeld

Das psychogene Hirnfeld kommuniziert mit einem gleichartigen (messbaren) elektrischen Feld des Körpers, welches ich **psychogenes Körperfeld** nenne. Es soll ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass beide Felder objektiv messbar und eindeutig darstellbare Größen sind. (Neue, von International PcE-Network entwickelte biologische Messgeräte – der PcE-Trainer – ein Biofeedbackgerät, ermöglichen die Messung und Interpretation dieser Felder). Diese beiden Felder sind miteinander verbunden (sie sind in ihrem Inneren eins) und wirken ununterbrochen wechselseitig aufeinander. Ihnen scheint ein gemeinsames Funktionsprinzip zugrunde zu liegen. Die Gesamtheit des Körperfeldes nenne ich das **psychogene Ganzfeld**. Das psychogene Ganzfeld wird nicht nur durch Wahrnehmungen verändert, abhängig von der Aktivierung der Gehirnbereiche, sondern auch durch Medikamente, Therapien und durch spezifisches Training des psychogenen Hirnfeldes.

Jede Veränderung des Hirnfeldes bringt ganz allgemein gesehen

1. eine Veränderung der psychischen Struktur der Person
2. und ihrerseits eine Veränderung des Körperfeldes mit sich.

Global gesehen, bringt eine Veränderung des Körperfeldes (sei es nun eine Verletzung, eine Krankheit, Freude oder ein sonstiges informationshaltiges Ereignis) auch eine Veränderung im Hirnfeld mit sich. Unsere Untersuchungen zeigten, dass ohne systematische Einwirkung und Veränderung des psychogenen Feldes (Körper- und Hirnfeld) eine Heilung unmöglich ist. Bei jeder Art der Heilung, egal ob operativ oder medikamentös, durch Gesprächstherapie, Hypnosetherapie, Homöopathie, Akupunktur etc., wird durch sehr unterschiedliche Methoden und Techniken auf das vielschichtige und komplexe Gebilde des psychogenen Feldes eingewirkt. Heilungsbereitschaft entsteht dann, wenn sich das psychogene Hirnfeld, das durch den Krankheitsprozess immer mehr einseitig deformiert wurde wieder ausgleicht, wieder harmonisiert. Ist eine bestimmte Person körperlich und psychisch gesund - das bedeutet erstens die Abwesenheit von Krankheit und zweitens darüber hinaus das Gefühl des Wohlbefindens

und der Lebendigkeit - dann ist das psychogene Feld weitgehendst im Zustand der Harmonie und ausgeglichen. Wird z.B. das Immunsystem nach einer Krankheit durch eine medikamentöse Therapie gestärkt und wird durch diesen Prozess auch das Feld ausgleichend verändert, ist eine Heilung "auf Dauer" erreicht. Gelingt es nicht (oder nur kurzfristig) das Feld durch die Intervention des Arztes zu verändern, dann bleibt die Krankheit auch weiterhin bestehen. Durch die Messung des psychogenen Feldes ist der Heilungsverlauf somit vorhersehbar geworden. Einzelne Therapieformen können auf ihre Wirksamkeit getestet werden. Gleicht sich das Feld aus, reagiert das psychogene Feld richtig, so ist der Weg (die Behandlungsweise) fortzusetzen, der diese Veränderung hervorgerufen hat. Immer ist es von Vorteil, wenn der Patient vor einer Therapie oder auch gleichzeitig die innere Heilungsbereitschaft (ein unbewusster Prozess) durch gezieltes Training des psychogenen Feldes herbeiführt. Unsere Untersuchungen zeigen auch, dass es bei einigen Krankheitsbildern sinnvoll ist, zuerst das psychogene Feld mit bestimmten Techniken zu verändern um so die Heilung zu ermöglichen oder zu unterstützen. Das psychogene Feld ist die Schablone, durch die unsere Persönlichkeitsstruktur geformt wird und durch die alle internen und externen Rohinformationen verarbeitet werden. Durch die Manipulation des psychogenen Feldes lässt sich vorübergehend oder auf Dauer eine Bewusstseinsveränderung und Erweiterung erzielen, Krankheit und Gesundheit, Empfinden von Freude und Leid beeinflussen. Es zeigt sich, dass es zumeist genügt, das psychogene Hirnfeld zu regulieren, um dadurch einen weitgehenden Einfluss auf das psychogene Ganzfeld (Hirn- und Körperfeld) zu erreichen. Bei verschiedenen Krankheiten wird das psychogene Hirnfeld durch das Körperfeld in eine bestimmte Form gezwungen, die nur schwer zu verändern ist. Gerade hier ist die Veränderung des psychogenen Feldes für eine Heilung unumgänglich.

Das psychogene Feld und die Entstehung von Emotionen

Unsere Messungen machten deutlich, dass zum Entstehen einer Emotion elektrische Aktivität im Gehirn nötig ist. Depressionen, Angst, Lustlosigkeit usw. sind von einer verstärkten Aktivität von Teilen der rechten Gehirnhälfte begleitet. Bei einer Schwäche der linken Hemisphäre kommt es fast immer zu einer "Katastrophenreaktion". Das Beseitigen und Verhindern der Überaktivität mittels Biofeedbacktraining (Potentialtraining, ULP-Training) oder anderer Trainingsmethoden lässt zumeist Depressionen, Ängste und andere psychische Krankheitsformen verschwinden, da bei den meisten dieser Störungen eine asymmetrische Beteiligung der beiden Hirnhälften zu finden ist. Dies zeigt auch eine Untersuchung der hirnmorphologischen Veränderung bei Altersdepressionen, durchgeführt von der Psychiatrischen Klinik der Universität Düsseldorf (untersucht wurden mittels Computertomographie altersdepressive Patienten, die mit einer psychiatrisch unauffälligen Kontrollgruppe im gleichen Alter verglichen wurden).
Die Untersuchungsergebnisse zeigten, dass bei den altersdepressiven Patienten eine eindeutige Veränderung der linken Gehirnhälfte vorlag.

Für uns liegt die Vermutung nahe, dass es durch zuwenig Zuspruch, zuwenig intellektueller Beanspruchung, also zuwenig Linkshirnaktivität zur Schrumpfungen von Teilen der linken Gehirnhälfte bzw. zu einer Deaktivierung bestimmter Hirnteile gekommen ist. Durch die so entstandene Rechtshirn-Überaktivität, also durch die verstärkte Aktivität des rechten psychogenen Hirnfeldes, entstand die Altersdepressivität. Es ist wissenschaftlich

bewiesen, dass eine Verbesserung der Stimmung (Freisein von Depressionen) eine messbare Verbesserung des Immunsystems zufolge hat und eine effektive, begleitende Maßnahme bei körperlichen Erkrankungen ist.

Die verschiedenen Hirnfeldtypen

Messungen des psychogenen Feldes zeigen, dass je nach Funktionen der beiden Gehirnhälften bestimmte psychische und körperliche Zustände entstehen.
Wenn die linke Gehirnhälfte nicht richtig aktiv oder durch Verletzung beeinträchtigt ist, führt diese zu Verstimmungen, Depressionen und Lustlosigkeit. Schon kleine Aufregungen führen zu Panik und Angst. Der gesundheitliche Zustand verschlechtert sich.

Wenn die rechte Gehirnhälfte nicht richtig aktiv oder durch Verletzung beeinträchtigt ist, verändert sich das Verhalten ins Gegenteil - die Stimmung ist meist gut, optimistisch, positiv, locker. Unternehmungslust (bis auf Euphorie) herrschen vor, der gesundheitliche Zustand ist aufsteigend. Messungen zeigen, dass die hinteren Bezirke der rechten Gehirnhälfte stärker auf die Wahrnehmungen von Gefühlen spezialisiert sind.

Der Linkshirn-Typ *(überaktiv)*

- argumentiert logisch und hat für alles Erklärungen
- ist zukunftsbezogen
- hat nie Zeit und ist mit "Volldampf in den Herzinfarkt" unterwegs
- jegliches Körpergefühl ist ihm fremd
- ignoriert die Warnsignale seines Körpers
- nervös, unruhig, hektisch, überdreht, euphorisch
- lernt schnell seinen Zustand zu verbessern
- neigt zu Hypochondrie

Linkshirntypen übernehmen gern die Leitung und Steuerung von Aktivitäten und Unternehmungen. Sie sind aufgabenorientiert, ergebnisorientiert, arbeiten gerne mit Listen von Dingen, die zu erledigen sind. Sie brauchen zum "glücklichen Leben" Erfolg und Anerkennung, aber auch Ordnung und Struktur.

Problemlösung:
Der linkshirnige Typ löst seine Probleme logisch, analytisch, Schritt für Schritt. Er bevorzugt Zahlen, Fakten in logischer Abfolge, interessiert sich für Technik, Finanz- oder Rechnungswesen.... er lernt in der Auseinandersetzung mit Fakten.
Ist zumeist leicht und tief zu hypnotisieren.

Der Rechtshirn-Typ *(überaktiv)*

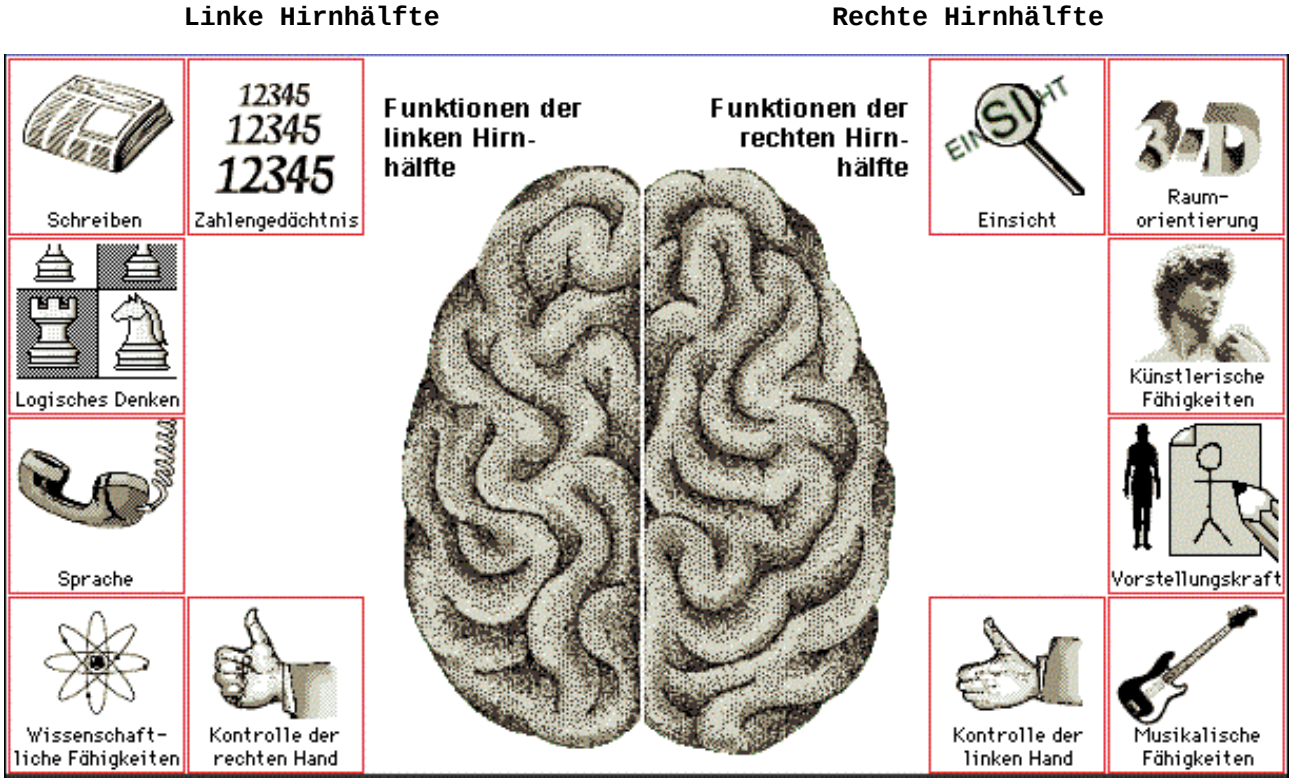
- spricht in Gefühlen, negativ
- ist vergangenheitsbezogen
- versucht alle möglichen Therapien und bricht sie wieder ab
- ist mit nichts zufrieden, depressiv, launisch, emotional schwankend

- selbstzerstörerisch, rechnet immer mit dem Schlimmsten
- lernt langsam und oft qualvoll (für die anderen!) seinen Zustand zu verbessern

Rechtshirn-Typen suchen Arbeiten, oder besser gesagt, in der Sprache des Rechtshirn-Typs gesprochen, Tätigkeiten, die Spaß machen, wie Malen, Musizieren, Zeichnen, Gartenarbeit, gestaltgebende Tätigkeiten. Sie denken an vieles gleichzeitig, beginnen mehrere Tätigkeiten auf einmal, brauchen eine Menge Platz, haben eine hohe Ausdrucksfähigkeit - solange sie sich nicht zu sehr dämpfen - sind mitteilsam, oft spirituell und erfinderisch.

Problemlösung:
Der Rechtshirn-Typ löst seine Probleme intuitiv, mit Gefühl für "Ganzheit". Er bevorzugt Konzepte, ist für Entwicklungen offen, er lernt durch Aktion, Tun und Beobachten.

Mit normalen Hypnosetechniken ist es zumeist schwer den Rechtshirn-Typ in eine tiefe Hypnose zu bringen.



Der Ganzhirn-Typ

Der Ganzhirn-Typ - der Ausgeglichene Hirntyp - ist zumeist unauffällig bescheiden. Ihm gehen die extremen Ausprägungen, die hervortretenden charakteristischen Eigenschaften der starken Hirnhälftenbetonungen ab. Er ist besonders kreativ, denn Kreativität entsteht immer beim Einsatz aller geistigen Möglichkeiten: Logisches Denken - also Linkshirnaktivität-, aber auch Visionen und räumliches Denken -also Rechtshirnaktivität-, sind nötig. Weil diese Fähigkeiten in einem untrainierten Menschen wenig koordiniert sind, ist es unumgänglich, verschiedene Hirntypen für Projektgruppen auszuwählen. Immer mehr Firmen machen sich diese Erkenntnisse zu Nutzen.

LINKE HEMISPHÄRE	RECHTE HEMISPHÄRE
der Wissenschafter	der Weise
digital	analog
sprechen und schreiben	klangliches Musikempfinden
analytisch	holistisch
analysiert	spekuliert
mathematisch	symbolisch
zeitlich orientiert	räumlich orientiert
die Zeit	der Raum
Bewusstes - Ich	Unbewusstes - Es
Objektebene	Metaebene
ist realistisch	ist neugierig
vermeidet Fehler	liebt das Risiko
stellt Regeln auf	bricht Regeln
kontrolliert	spielt
folgert rational	ist ungeduldig
vermeidet Risiko	fühlt
artikuliert	ist sprunghaft
dominiert	phantasiert
ist Objekt	ist Subjekt
ist konvergierend	ist divergieren
diskret	indiskret
logisch	figurativ
merkt sich Namen	merkt sich Gesichter
linear, detailliert	intuitiv, kreativ
kontrolliert	emotional
analytisch	träumerisch
Sprache, verbal	musikalisch
spricht das Wort	sieht das Bild
bewusst (Sek. Prozess)	unbewusst (Prim. Prozess)
Argument	Erfahrung
denken, beobachten	fühlen, Intuition
bewusstes Verarbeiten	unbewusstes Verarbeiten
Zeit, Historie	Ewigkeit, Zeitlosigkeit
konsequent	sprunghaft
verständig	fühlend
vernünftig	genießerisch
neutral	sexuell
nüchtern	verlieben
rational	räumlich

Der nun folgende Test soll Ihnen helfen, die dominante Hirnhälfte auch ohne Hi-Tech-Messungen mit dem PcE-Trainer zu bestimmen. Er soll und kann natürlich nur eine Hilfe darstellen. Um absoluten Aufschluss über die Hirnhälftendominanz zu erzielen, müsste das psychogene Hirnfeld und seine Reaktionen auf Stress und Anforderung gemessen werden.

Hirndominanz - Fragebogen

Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit und ein Schreibgerät zur Hand. Streichen Sie Ihre Antworten an, zählen Sie die Punkte zusammen und tragen sie diese in die Kästchen ein.

Hirndominanztest

Die 28 Fragen, auf die Sie mit Ja oder Nein antworten sollten, ermitteln, ob Sie mehr links- oder mehr rechtshirnig denken und fühlen. Ein Ja heißt, die Frage trifft auf Sie weitgehend zu, ein Nein heißt, die Frage trifft auf Sie überhaupt nicht zu.

1. Haben Sie Geduld und gehen Sie eine Aufgabe von verschiedenen Gesichtspunkten heran, bis Sie schließlich eine Lösung haben?

2. Können Sie etwas gut in eher groben Zügen planen und beschreiben?

3. Bringen Sie gerne Ordnung in etwas und achten Sie auf die richtige Reihenfolge?

4. Denken Sie sehr logisch und können Sie erkennen, warum sich andere Menschen auf eine bestimmte Art und Weise verhalten?

5. Können Sie ein paar Worte in mehreren Fremdsprachen sprechen?

6. Können Sie meistens die richtigen Worte finden, um Ihre Gefühle zu beschreiben?

7. Fällt Ihnen das Kategorisieren und das Ordnen von Unterlagen leicht?

8. Sind Sie in Ihren Ansichten objektiv, versuchen Sie erst die Tatsachen zu erkennen, bevor Sie sich entscheiden?

9. Lieben Sie Puzzles und Wortspiele?

10. Suchen Sie den Sinn einer Sache, die ohne Sinn erscheint, können Sie die Gedanken eines anderen Menschen interpretieren?

11. Bevorzugen Sie Zahlen, Fakten in logischer Abfolge?

12. Bevorzugen Sie einen ordentlichen geordneten und übersichtlichen Arbeitplatz bzw. Studierplatz?

13. Haben Sie wenig Zeit?

14. Interessieren Sie sich für Technik und technischen Lösungen?

15. Handeln Sie manchmal spontan und sind Sie manchmal voreilig in Ihren Schlussfolgerungen?

16. Sind Sie ein Tagträumer, sind Ihre nächtlichen Träume wirklichkeitsnahe und spannend?

17. Sind Sie an Musik, Malerei, Tanz und überhaupt künstlerischen Ausdrucksformen interessiert?

18. Fehlt Ihnen ein besonders ausgeprägtes Gefühl für Zeit?

19. Bilden Sie sich ein Urteil öfter aufgrund Ihres Gefühls als aufgrund von Fakten?

20. Haben Sie manchmal das Gefühl, etwas schon einmal gesehen oder erlebt zu haben - wie in einem anderen Leben?

21. Haben Sie häufig gewisse Ahnungen und folgen Sie oft in Ihrem Instinkt?

22. Sind Sie ein visueller Typ? Können Sie sich Orte am besten über Farben einprägen?

23. Weinen Sie leicht und sind Ihre Gefühle schnell verletzt?

24. Sind Sie romantisch, sind Schönheit und Luxus für Sie wichtig?

25. Denken Sie oft an Vergangenes?

26. Lernen sie leicht durch Tun und direktes Beobachten?

27. Bezeichnen viele Ihren Arbeitsplatz/Studierplatz als chaotisch und ungeordnet?

28. Interessieren Sie sich für Psychologie und ganzheitliche Heilweisen?

Auswertung des Hirndominanztests:

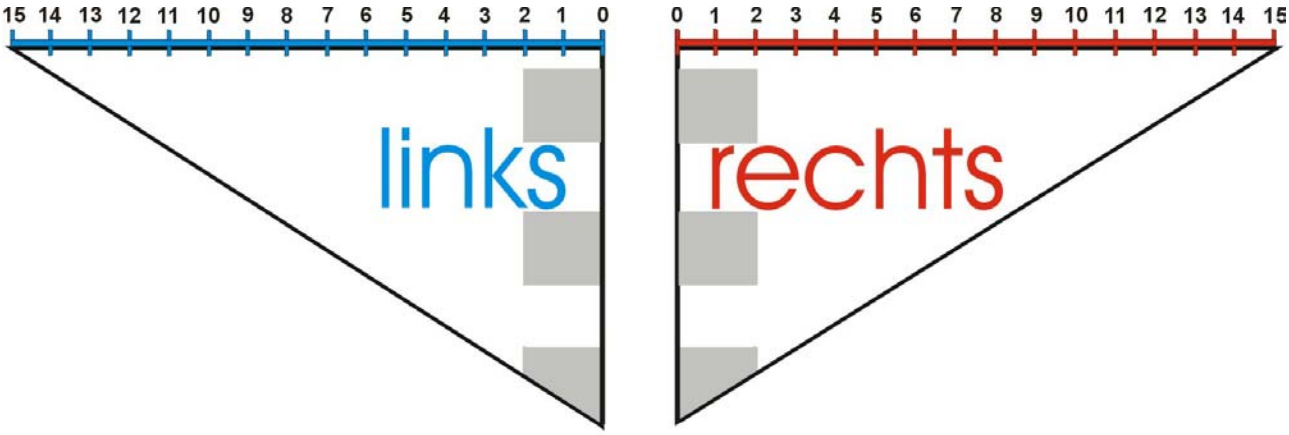
Zählen Sie zusammen, wie viele Testfragen Sie von den Fragen **1 bis 14** mit Ja beantworten konnten, diese Punktezahl hat mit dem Gebrauch der linken Hirnhälfte zu tun. Dann zählen Sie zusammen, wie viele Testfragen Sie von den Fragen **15 bis 28** mit Ja beantworten konnten, diese Punktezahl hat mit dem Gebrauch der rechten Gehirnhälfte zu tun.

Punkteanzahl linke Hirnhälfte: .....

Punkteanzahl rechte Hirnhälfte: .....

Wenn nun eine Hirnhälfte stark zu dominieren scheint (z.B. acht Punkte links gegenüber drei Punkten rechts), dann weist das auf eine stärkere Bevorzugung der linken Hirnhälfte hin. Steht das Punkteverhältnis aber eher unentschieden) z.B. acht Punkte zu sieben Punkte), dann scheinen Sie bei richtiger Fragebeantwortung eher ausgewogen zu denken und zu fühlen. Überprüfen Sie noch, welche Wesensmerkmale, welcher Stresstyp auf Sie eher zutrifft, vielleicht hilft Ihnen dies, Ihre Hirndominanz näher einzugrenzen. Eine genauere Auskunft über Ihre Hirndominanz könnte im Zweifelsfalle nur noch die

Biofeedbackmessung des psychogenen Hirnfeldes erbringen.



Ziehen Sie mit einem Schreibstift bei der jeweiligen Punktemarke einen Strich.
So können Sie Ihre Hirnform (Hirndominanz) bildlich darstellen.

HYPNOSE - WAS IST DAS?

Zuerst einmal sollten wir klarstellen, ein Mensch wird nicht hypnotisiert sondern hypnotisiert sich, wenn man es genau nehmen will, immer selbst.

Der geschickte Hypnotiseur führt nur den zu Hypnotisierenden, er leitet ihn an sich in den Zustand der Hypnose zu begeben. Dies geschieht zumeist durch verbale (gesprochene) Suggestion, durch Gestik und diverse Hilfsmittel wie z.B. Musik, Lichteffekte, Haltung aber auch mithilfe eines Relaxtrainers etc..

Je eindrucksvoller, je überzeugender der Hypnotiseur vorgeht, umso leichter und schneller entsteht das Phänomen Hypnose. Einfühlungsgabe und Kompetenz aus Erfahrung sind ebenfalls verstärkende Faktoren. Der gute Hypnotiseur ist vor allen Dingen flexibel in seiner Technik (er beherrscht viele verschiedene Hypnosetechniken) und steht in ständigem direkten Kontakt mit der zu hypnotisierenden Person (natürliches Feedback). Jede auch nur geringste Regung der Versuchsperson wird wahrgenommen und die Hypnosetechnik wird ständig modifiziert und angepasst (hier hilft auch ein Biofeedbackgerät der PcE-Trainer als Kontrollsystem). In vielen Hypnosebüchern wird behauptet, Suggestion wirkt schon bei ganz seichter Hypnose. Ich aber vertrete vielmehr die Ansicht, dass die Suggestion schon ohne Hypnose wirkt. Die Hypnose ist nur der Verstärker.
Man muss Suggestion und Hypnose getrennt betrachten.
Die Suggestion alleine erzielt bis zu einer gewissen Grenze, - die bei jedem verschieden ist - immer eine Reaktion, was wir auch mit unserem Biofeedback-Messverfahren beweisen konnten. Aber die Suggestion führt nicht zwangsweise zur Hypnose, auch wenn eine Person gut auf Suggestionen reagiert, sie also befolgt, heißt das noch lange nicht, dass sie in Hypnose geht.
Nicht die Suggestion ist der Auslöser der Hypnose, es ist ein Mechanismus im Inneren der

Person, der unter bestimmten Voraussetzung wirksam wird.
Sehr oft wird dieser Mechanismus wirksam wenn Suggestion im Spiel ist, aber die Hypnose kann auch ohne Suggestion entstehen.

In meinen frühen Hypnosejahren habe ich auch oft Menschen beiderlei Geschlechts hypnotisiert, die nicht wussten was Hypnose ist, wie Hypnose eingeleitet wird, wie man sich dabei fühlt.
Sie kannten den Begriff Hypnose einfach nicht.
Solche Personen habe ich dann auch oft gar nicht auf die Hypnose vorbereitet, ich habe sie einfach nur hypnotisiert. Zumeist mit einem Schnellverfahren, wenigen Suggestionen und mit Augenfixation.
Die meisten Personen gingen dabei spontan in tiefe Hypnosezustände. Erst dann habe ich mit Suggestionen praktische Anweisungen gegeben. Für mich ist das ebenfalls ein Beweis, dass Hypnose ein innerer Prozess ist, der jedem zur Verfügung steht, egal ob er davon weiß oder nicht.
Hypnose als Zustand existiert alleine.
Bei vielen Problemen ist es gar nicht nötig die Hypnose extra einzuleiten. Oft gelingt es schon mit gezielten Suggestionen oder mit einem Biofeedbacktraining den gewünschten Erfolg zu erringen.
Die Hypnoseeinleitung durch Verbalsuggestionen ist bei der sogenannten "klassischen Methode" die Regel. Die Hypnose wird in der Fachliteratur fast ständig mit der Suggestion in Verbindung gebracht, aber dieses Nebeneinander täuscht eine Bedingung vor die in keinem Fall existiert. Um Hypnose, Tagtrance und Suggestion zu verstehen, muss man jeden Teil für sich alleine betrachten.
Die bis heute noch geltende Regel, dass eine leicht zu suggerierende Person auch eine leicht zu hypnotisierende Person ist, ist ein schwerer Fehler.
Suggestionstests sagen nur etwas über die Vorstellungsfähigkeit einer Person aus. Diese Tests prüfen, ob jemand fähig ist Wachsuggestionen, also Suggestionen ohne Hypnoseunterstützung zu verarbeiten, also auszuführen. Suggestionstests wie z.B. der Pendeltest oder auch die Falltests (siehe auch dieses Buch) können also nur wenig über die Hypnotisierbarkeit einer Person aussagen.
Viele Menschen sind gut zu suggerieren, aber weniger gut zu hypnotisieren.
Hypnose ist nicht das, was viele davon halten. Hypnose und Tagtrance sind eine bestimmte Fähigkeit des Menschen, angeboren wie die Fähigkeit wach zu sein oder die Fähigkeit zu schlafen. Der Mensch besitzt die Fähigkeit, in viele Bewusstseinszustände zu gleiten.
Hier nur einige Beispiele: Tiefschlaf, Traum, Tagträume, Wachsein und Konzentration.

Die Hypnose ist ebenso ein natürlicher Bewusstseinszustand.
Der Tag-Trance-Zustand ist ihre Vorstufe. Alle unseren Bewusstseinszustände sind gleitend, sie haben keine festen Grenzen sondern sie verschwimmen ineinander. Vor dem Schlaf kommt der Tagtrance-Zustand, der den Körper zumeist entspannt und ihn langsam in den Normalschlaf absinken lässt. In diesem Tagtrance-Zustand können auch sogenannte hypnogoge Bilder auftauchen (tagtraumähnliche Bildfolgen). Auch vor der effektiven Hypnose entsteht zumeist eine Tagtrance und eine Dämpfung der Aktivitäten des menschlichen Körpers. Dieser Tagtrance-Zustand kann in bestimmten Fällen aber auch übersprungen werden, z.B. bei einer durch Schock eingeleiteten Hypnose.

In unseren Bewusstseinszuständen gibt es keine Grenzen, keine festen Schichten.

Nur für die Erklärung des Phänomens Hypnose, nehmen wir solche Grenzen an.

Vom Tagtrance-Zustand zur Hypnose

In jedem Menschen und tierischem Lebewesen gibt es einen Mechanismus, den das Individuum in Ausnahmesituationen, in dem es keine sichtbaren Auswege gibt, zur geistigen Selbsterhaltung einsetzt. In Angstsituationen, unter extremer Stresseinwirkung aber auch in einer ständig belastenden Situation neigen Menschen und Tiere zu einer Dämpfung des Systems Körper. Sie ziehen sich sozusagen aus einer bedrohlichen Situation geistig zurück. Sie dämpfen ihre Aktivität nach außen, sie gehen in einen Tagtrance-Zustand. Die Fähigkeit in eine Tagtrance zu gehen, ist überlebenswichtig und wahrscheinlich allen Tieren und den Menschen angeboren. Die aktive und passive Hypnose ist also ein unverzichtbarer Bestandteil des menschlichen Verhaltens. Ein Zustand, der dem Bewusstsein ein weitgehend unbeschadetes Leben sichert.

Wohlgemerkt, in diesem Zustand gleitet das Bewusstsein nur in unlösbaren Situationen, in denen das Wesen nicht mehr glaubt, seine Lage verbessern zu können, in dem es also der Situation machtlos ausgeliefert ist. Es ist nicht wichtig ob diese Selbsteinschätzung der Wahrheit entspricht oder nur auf Einbildung beruht. Der Auslöser für die Tagtrance ist immer das Aufgeben (sich selbst aufgeben). Sich selbst aufgeben bringt den Tagtrance-Effekt auf den Spielplan. Er soll sozusagen noch retten was noch zu retten ist.
Ein Prozess nimmt seinen Lauf, der von der leichten Dämpfung hin führt zur Müdigkeit, Apathie bis schließlich hin zum Totstell-Effekt.

Alles rundum wird nicht mehr so richtig wahrgenommen, vieles wird nicht mehr bewusst. Dieser Zustand wird subjektiv meist so erlebt:

- Denkfaulheit,
- Sprechfaulheit,
- körperliche Trägheit,
- Gleichgültigkeit,
- Schwere der Augenlider,
- Zeitverzerrung (zumeist Zeitverkürzung),
- Fremdheit des Körpers,
- Schmerzdämpfung
- und kleinere Erinnerungslücken.

Dieser Zustand der Tagtrance kommt uns immer zur "Hilfe". In fast jeder nicht zu bewältigenden Situation. Als Beispiel: Viele kennen diesen Zustand - in einer milden Form - noch aus der Schulzeit. Prüfungstermin, Angst zu versagen, eine für uns unentrinnbare Situation. Die Dämpfung tritt ein, Trägheit, Müdigkeit, Gleichgültigkeit und Erinnerungslücken. Natürlich versagt man in dieser Situation nach außen hin. Doch eines ist auf jeden Fall geschehen, das Bewusstsein fand einen Ausweg sich nicht zu konfrontieren. Der Stress, die Angst war zu groß, sodass die einzige brauchbare Lösung darin bestand sich zu dämpfen, die Aufregung, die Erregung des Körpers zu unterbrechen. Sich geistig aus der Situation zu nehmen. In diesem beschriebenen Fall natürlich ein Fehler. Aber unser Unterbewusstsein das diesen Mechanismus steuert kann nicht unterscheiden zwischen echter Bedrohung und eingebildeter Bedrohung. Für unser Unterbewusstsein genügt es, dass es starke Erregung wahrnimmt.

Nun gibt es im Großen und Ganzen nur drei Möglichkeiten der Reaktion.

1. Angriff
2. Flucht
3. Die Dämpfung durch die Tagtrance/Selbsthypnose

Von der Konsequenz des Angriffs und der Flucht haben wir in unserer Gesellschaft ebenso wenn nicht eine größere Angst als vor dem Versagen. In allen Fällen entsteht aus einer solchen Situation Angst, Stress und Belastung. Nur wenige flüchten aus einem Klassenzimmer, manche reagieren mit Aggression, also mit Angriff. Ein Teil löst seine Probleme ohne Übererregung und Überbewertung dieser Situation und der letzte Teil wird nur durch die Tagtrance mit dieser Situation fertig. Ganz anders ist es mit einer lebensbedrohlichen Situation.

Hier gibt es wieder drei Reaktionsmöglichkeiten:

1. Angriff
2. Flucht
3. Tagtrance, Dämpfung

Bestimmte Typen, sogenannte Sympathikotoniker (siehe Sympathikotoniker) reagieren, wenn es möglich ist, mit Aggression oder Flucht. Besteht keine dieser Möglichkeiten geht auch er in letzter Konsequenz in die Tagtrance.
Der vagotonische Typ (siehe vagotonischer Typ) neigt vielmehr als der sympathikotonische Typ zur Dämpfung. Er dämpft sich schon bei Kleinigkeiten. Er geht in vielen auch nur leicht belastenden Situationen in die Tagtrance. Er erlebt große Teile seines Lebens gedämpft. Viele Situationen im Leben, die für uns als bedrohlich erscheinen "meistern" wir nur mit gleichzeitiger Dämpfung, also Tagtrance. Unsere urzeitlichen Hirnteile finden viele Situationen als bedrohlich. Große Menschenmengen, Berührung von Fremden, Gedränge in Menschenmassen, beim Einkäufen in Supermärkten, bei Rockkonzerten etc.. Fahren in Straßenbahnen, wo viele Menschen auf engstem Raum auf uns sozusagen kleben, also auf Körperkontakt gehen.

Hier könnten noch viele solche Beispiele angeführt werden. In solchen bedrängenden Situationen fühlen wir uns bedroht. Biomedizinische Messungen zeigen, dass unser Körper in solchen Situationen unter starkem Stress steht. D.h. in einer stark besetzten Straßenbahn, Zug oder Autobus entsteht ein hohes Stress- und Angstpotential (Dichtestress), das sich in unseren Körpern als Erregung manifestiert. Um in dieser Situation besser bestehen zu können, greift nun wieder der Mechanismus Tagtrance/Dämpfung ein.
Wir dämpfen und wir passen uns an, wie es so schön heißt.
Wir vergessen, oder besser noch, wir verdrängen unsere Umgebung (wir sind eigentlich nur noch körperlich da).
So lässt sich diese eigentliche unangenehme Situation am leichtesten meistern. Tagtrance ist auch hier der Schlüssel zu einem vorgetäuschten Wohlbefinden. Abschalten sollte man eher dazu sagen.

Je öfter sich ein Mensch in einer solchen, für seine Spezies unnatürlichen Situation

befindet, umso öfter und bereitwilliger geht er in die Tagtrance - er passt sich an.
Er wird aber auch gefügiger und leichter zu lenken. Ja, leichter zu lenken, sie haben richtig gelesen.
Menschen, die in Wohnsilos, in künstlichen Wohnstätten wohnen, wo jedes Geräusch durch die Wände dringt, wo er eigentlich nie alleine ist, Menschen, die vom Individualverkehr in die Massenverkehrsmitteln gedrängt werden, also Menschen, die unter ständigem erhöhten Druck durch zuwenig Freiraum stehen, haben zumeist nur drei Möglichkeiten:

1. Angriff (diese wird in unserer Gesellschaft bestraft)
2. Flucht (wohin und was dann?)
3. die leichteste aller drei Möglichkeiten, die Tagtrance, wenn geht mit Tagträumen.

Wie viel Dämpfung, wie viel Tagtrance ist wohl nötig um sich in Züge quetschen zu lassen wie es die Japaner tun. "Ein sehr folgsamen Volk."

Aber auch andere Situationen führen oft zum „Einsatz“ der Tagtrance wie z.B. die monotone Arbeit an einem Fabrikfließband. Auch sie bringt Belastung, aus der der Einzelne mittels Tagtrance flüchten will und flüchten muss.

Nehmen wir ein Beispiel:
Ein Fabrikarbeiter, nennen wir ihn Daniel Mustermann, lebt in einer Großstadt und hier in einem Häuserblock mit noch einigen tausend Mitbewohnern. Er erlebt den größten Teil seines Lebens in Trance. Sein Tag beginnt um sechs Uhr morgens. Er erwacht durch seinen Wecker. Durch die dünnen Wände seiner Wohnung hört er auch andere Mitbewohner seines Hauses. Er hört ständig irgendjemanden. Er fühlt sich immer beobachtet, nur nicht zu laut sein (Dämpfung). Er macht sich Kaffee, isst ein Brot, wäscht sich, zieht sich an, täglich das Gleiche. Er verlässt seine Wohnung, im Lift des Hauses trifft er noch andere Mitbewohner. Er grüßt und sieht durch den anderen hindurch (wieder Dämpfung). Er tritt auf die Straße, stellt sich bei der Straßenbahn-Haltestelle an, immer noch ist er gedämpft, er steigt in das Massenverkehrsmittel, noch größere Dämpfung ist nun nötig. Körper berühren sich, er findet keinen Platz. Menschen drängen sich aneinander - Daniel Mustermann nimmt keinen so richtig wahr. Er sieht durch sie hindurch. Vor der Fabrik angekommen trifft er wieder auf Menschen, ihm bekannte Menschen, Kollegen, er wird etwas bewusster, weniger Dämpfung ist angesagt. Am Arbeitsplatz geht es dann wieder los. Monotone Arbeit, nichts, was eine bewusste, dauernde Konzentration erfordert. Die Tagtrance kommt auch da zu Hilfe. Tagträume erleichtern diese Situation, kürzen den Arbeitsprozess ab. Am Abend wieder zurück in die Straßenbahn, das gleiche Spiel, zurück in die Wohnung, die Dämpfung lockert sich. Wenn der Effekt der Dämpfung zuwenig war unterstützen ihn viele noch mit etwas Alkohol. Nur so lässt sich das oder besser, dieses Leben leben. Die täglichen Portionen von Trance machen aus Daniel Mustermann eine angepasste, leicht zu lenkende Person, nur wenige werden aggressiv oder flüchten. Die meisten bleiben und dämpfen sich. Sie erleben ihr Leben nicht mehr voll bewusst sondern die Tagtrance wird zu ihrem Leben. Das Leben zieht an ihnen vorbei. Bis auf wenig voll bewusste Augenblicke, und das schnell, denn die Zeit in der Tagtrance unterliegt einer Zeitverzerrung. Stunden sind oft wie Minuten. Vieles ist Daniel Mustermann nicht bewusst. Das meiste des Tages ist im Unterbewusstsein für ihn spurlos verschwunden. Ihm fehlen (für ihn unbemerkt) große Teile der Erinnerung über das Tagesgeschehen in der Fabrik und über den Heimweg.

Der einzige Ausweg wäre in einem solchen Falle die De-Hypnose.

Aber soweit sind wir noch lange nicht. Bevor wir über die De-Hypnose sprechen wollen, müssen wir uns noch ansehen, welche Rolle die Tagtrance bei der Hypnoseeinleitung spielt.

Der Tagtrancezustand geht, wenn er sich vertieft, in die Hypnose über. Dabei erfolgt ein Wechsel der Hirnhälftendominanz, der in Tagtrance sinkende, der in Hypnose gleitende, verlässt seinen dominanten Denkstil. Daher ist es auch klar, warum es in hypnotischem Zustand gelingt, gewohnte Denkmuster zu "überschreiben" oder besser noch, zu modifizieren. Ein völlig anderes Denken setzt ein. Eine völlig andere Persönlichkeitsstruktur übernimmt eine beschränkte Kontrolle und hält auch den Rapport zum Hypnotiseur. (In der Hypnose ist das Bewusstsein im wesentlichen auf den Hypnotiseur ausgerichtet, diesen zumeist verbalen Kontakt nennt man Rapport.)

Aber sehen wir uns die Hypnose einmal aus der Sicht der verschiedenen Hirntypen an. Gleichzeitig mit der Änderung der Hirndominanz fallen die Gleichspannungspotentiale beider Hirnhälften langsam ab (Richtung Pluspotential) diese beiden Effekte sind einfach mit dem PcE-Trainer zu messen).

De-Hypnosetechnik für die Praxis

Dieses hier beschriebene Verfahren ist auch als "**natürliches Antidepressivum**" einsetzbar. Das dosierte Aktivieren des Sympathikus, der linken Hirnhälfte wird bei dieser "Heim-De-Hypnosetechnik" mittels genau berechneter körperlicher Ausdauerbelastung, also mittels einem bestimmten Anstrengungsgrad der in der Lage ist die körpereigenen Morphine (Endorphine) auf etwa das Vierfache seines Normalspiegels anzuheben.

Dieses dosierte Aktivieren des Sympathikus bringt somit auch den bedeutenden Nebeneffekt eines natürlichen körpereigenen Schmerzmittel (Endorphine dämpfen u.a. die Schmerzwahrnehmung). Bei gezieltem Stressabbau ist das dosierte Ausdauertraining jedoch besonders wirksam.

Doch nicht jede Art von Bewegung bringt das gewünschte Resultat. Als Voraussetzung für die richtige Aktivität des Sympathikus und das gezielte Ansteigen der Endorphine müssen Sie ein bestimmtes **Belastungsniveau über mindestens 15 - 20 Minuten beibehalten**. Das Training an Sportgeräten, an Kraftmaschinen erfüllen diese Voraussetzungen, Gymnastikübungen jedoch nicht.

Nur Sportarten, die vor allem ihr Herz und den Stoffwechsel ankurbeln und trainieren sind für dieses Verfahren geeignet. Vor allem Radfahren, Joggen, schnelles Gehen, intensives Schwimmen und Rudern sind hier zu nennen. Das Training im Freien ist dem Training in geschlossenen Räumen vorzuziehen. Am leichtesten ist dieses Training zu Hause mittels Heimtrainerfahrrad oder Rudermaschine durchzuführen. Der Vorteil wäre dabei, dass Sie hier die Belastung am besten steuern können.

Das Wichtigste bei diesem Sympathikustraining ist die Einhaltung des dafür notwendigen fast linearen, gleichmäßigen Belastungsgrades. Durch die Überwachung Ihrer Pulsschlagfrequenz können Sie diese Linearität gewährleisten. Und dies dadurch, dass Sie ihn einige Male während des laufenden Trainings mit der Hand messen oder, noch einfacher, durch einen Pulsfrequenzzähler (einfaches Feedbackgerät), der oft schon am Sportgerät angebracht ist - er nimmt die Pulsfrequenz mittels Ohrklipp ab und zeigt Ihnen kontinuierlich die aktuelle Herzschlagfrequenz an.

Für das richtige Training ist eine bestimmte Pulsfrequenz nötig, die Sie leicht an Hand der nachstehenden **Formel für Ihr Lebensalter** und Ihre Körperform leicht berechnen können.

Die richtige Pulsfrequenz: 220 minus Lebensalter mal 0,8

Sie nehmen also den Wert 220, ziehen davon Ihr Lebensalter ab und multiplizieren das Ergebnis mit 0,8. Falls Sie stark über- oder untergewichtig sind dann ziehen Sie 6 Schläge ab. Dieser Wert ist auf ein Heimtrainingsfahrrad berechnet, er gilt für Radfahren im Freien, für Rudern. Bei Joggen müssen Sie 15 Schläge dazuzählen, für Schwimmen 10 Schläge abziehen.

Bsp: Bei einem 50jährigen Normalgewichtigen würde der Puls so berechnet werden:

(220 - 50) x 0,8 = 136

Um den gewünschten Effekt zu erzielen, müssten er mindestens 15 Minuten folgende Pulsfrequenz haben:

Rad-Heimtraining...136 Herzschlägen/Min
Schwimmen.....126 Herzschlägen/Min
Joggen.....151 Herzschlägen/Min

Bei all diesen Angaben gilt eine Toleranz von +/- 5 Pulsschlägen.

Befragen Sie auch vor Anwendung dieses Trainings, den Arzt Ihres Vertrauens.

Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit hängen von der Struktur des psychogenen Feldes, vom Ihrem Hirnmilieu direkt ab. Die Messung des psychogenen Feldes ist mit dem von unserem Labor entwickelten Biofeedbackgerät (dem "**PcE-Trainer**") möglich.

Bild links: De-Hypnose am Ergometer

Hirntypen und Hypnose

Hypnose, die "unheimliche" Realität.
Die Hypnose, schon Jahrhunderte bekannt, oft hochgelobt, dann wieder als nutzlos verteufelt, war schon immer eine meiner liebsten Forschungsrichtungen. Trotz intensiver Grundlagenforschung nicht wirklich erklärbar, ist und war sie immer mit dem Leben auf das Engste verbunden. Meine Arbeiten der letzten mehr als 20 Jahre brachten mich nun im Zuge einer Forschungsreihe wieder einmal zum Problem und Phänomen Hypnose. Durch den Vergleich von Hypnosetests bei beiden Hirntypen (gemessen wurde während der Hypnoseeinleitung das psychogene Hirnfeld und diverse Körperfunktionen wie Muskelspannung (EMG), Hautimpetanz, Hautleitwert, Atmung, Körpertemperatur, Durchblutung, Herzschlag (EKG), Elektroenzephalogramm (EEG) usw. konnte ich ein interessantes Phänomen feststellen.

Hypnosemessung

Fast immer waren die linkshirnigen Testpersonen leicht zu hypnotisieren, die rechtshirnigen Testpersonen eher schwerer.
Nachdem ich dieses interessante Ergebnis ausgewertet hatte, war ich auf der Suche nach dem Warum. Um den Rahmen dieses Buches nicht zu sprengen, komme ich gleich zu den Ergebnissen der dann folgenden Testreihen.

Schon länger wussten wir, dass der rechtshirnige Typ zumeist zu einer Überaktivität des parasympathischen Nervensystems (Vagus) neigt. Das parasympathische Nervensystem ist ein Teil des vegetativen Nervensystems (oft auch autonomes Nervensystem genannt). Es reguliert sämtliche, zumeist unbewusst ablaufende Vorgänge im Organismus. Es arbeitet überwiegend unabhängig, autonom von unserem Willen. Das vegetative Nervensystem setzt sich aus den sympathischen Nervensystem und den schon angesprochenen parasympathischen Nervensystem zusammen.

Zwei Nervensysteme regeln unseren Körper

Das sympathische Nervensystem ist das System der "Aktionen", der Sofortreaktionen, das in akuten Situationen alle erforderlichen Prozesse des Körpers zur Auseinandersetzung mit dem Problem, z.B. einer Gefahr, einleitet. Der Parasympathikus hingegen aktiviert alle Vorgänge, die der Erholung, der Verdauung und dem Aufbau dienen. Damit der Vorgang reibungslos funktionieren kann, sollten beide Systeme harmonisch zusammenarbeiten. Prinzipiell ist uns ein ausgewogenes Nervensystem angeboren. Durch äußere Einflüsse, wie Dauerstress, Erziehung, Ängste etc., verschiebt es sich in vielen Fällen in eine bestimmte Richtung. Je nachdem, welches System die Oberhand gewinnt, kommt es dann zu den typischen Reaktionsweisen eines Sympathikotonikers oder eines Vagotonikers.

Die Funktionen des vegetatives Nervensystem

ORGAN	FUNKTION DES SYMPATHIKUS	FUNKTION DES PARASYMPATHIKUS
Gehirn	Aufmerksamkeitssteigerung	Aufmerksamkeitsdämpfung
Auge	Pupillenerweiterung Kontraktion des Ziliarmuskels für Nahsicht	Pupillenverengung keine Verbindung
Tränendrüse	geringer oder kein Effekt	Sekretion
Speicheldrüsen	dicke, visköse Sekretion	reichliche, wässrige Sekretion
Herz	Zunahme von Schlagfrequenz und Schlagstärke, Erweiterung der Koronargefäße (indirekt?), Verkürzung der Überleitungszeit	Schlagverlangsamung Kontraktion der Koronargefäße (indirekt?), Verlängerung der Überleitungszeit
Lunge	Bronchiendilatation, Hemmung der Sekretion	Bronchienkonstriktion, Stimulation der Sekretion
Verdauungstrakt	Peristaltikhemmung	Stimulation von Peristaltik
Leber - bzw. Gallenblase	Freisetzen von Glukose	Ausstoßen von Galle
Nebennierenmark	Sekretion von Adrenalin	keine Verbindung
Niere	Vaso-Konstriktion und Hemmung der Urinbildung	kein Effekt (?)
Blase	Harnverhaltung	Harnentleerung
Anus	Kotverhaltung	Defäkation (Stuhlentlehrung)
Genitale	Ejakulation	Penis- und Klitoriserektion
Schweißdrüsen*	Sekretion	keine Verbindung
Haarfolikel*	Piloerektion	keine Verbindung
Blutgefäße*	meist Konstriktion, Dilatation in einigen Muskeln	außer Dilatation im Genitalbereich keine Verbindung
Pupillen	Dilertation	---

* (Die peripheren Blutgefäße und Schweißdrüsen werden nur vom Sympathikus aktiviert)

Der Sympathikotoniker

Eher der linkshirnige Typ.
Ein vom Sympathikus regierter Mensch fühlt sich häufig angespannt, neigt zu Bluthochdruck und Kopfschmerzen. Sympathikotoniker leiden öfter unter Unruhe, Nervosität, feuchten Händen, Konzentrationsproblem durch Überaktivität, Einschlafschwierigkeiten und Herz-Kreislaufproblemen. In akuten Stresssituationen reagieren sie häufig aufbrausend und aggressiv, indem sie "in die Luft gehen" oder schreien. Durch die Verschiebung zum Sympathikus hin kommen sie zu schnell in einen Alarmzustand. Das Erlernen einer Entspannungsmethode wäre bei ausgesprochenen Sympathikotoniker angebracht. Seine Überaktivität sollte er durch ausgiebige Erholungsurlaube ausgleichen (keine zu intensive Aktivurlaube). Saunabesuche und Massagen sollen eingeplant werden. Besinnliche Aufenthalte in freier Natur sollten ebenfalls nicht zu kurz kommen.

Regel für den Sympathikotoniker:
"Reg' Dich nicht über Kleinigkeiten auf".
Das Leben besteht nur aus Kleinigkeiten!!

Der Sympathikotoniker reagiert aktiv, extrovertiert, aggressiv und mit aktiver Muskelspannung, er spannt unbewusst seine Rumpf- und Rückenmuskeln an. Er geht zumeist betont aufrecht.
Der geborene Sympathikotoniker kann durch Zwang (Erziehung) oder Versagen rein äußerlich zu einem Vagotoniker "umfunktioniert" werden.

Der Vagotoniker (vom Parasympathikus beherrscht)

Eher der rechtshirnige Typ.
Beim Vagotoniker ist das Gleichgewicht in Richtung Parasympathikus (Vagus) verschoben. Äußerlich ist diesen Menschen kaum eine Regung anzusehen. Sie wirken oft betont ruhig und beherrscht. Ihre "inneren" Konflikte tragen sie durch parasympathische Reaktionen, beispielsweise Magen-Darm-Störungen (bis hin zum Magengeschwür) aus. Auch dieser Typ kann in akuten Situationen mit Kopfschmerzen (durch Blutdruckabfall, Blutleere im Kopf) reagieren. Durch Unterversorgung des Gehirns sind Konzentrationsprobleme ebenfalls häufig zu beobachten. Der Vagotoniker reagiert dann eher mit Schwindelgefühl, Benommenheit und Müdigkeit. Er versucht ständig, sich zu dämpfen, Entspannungstechniken (z.B. Autogenes Training) sollte dieser Nerventyp tunlichst vermeiden. Ein typischer Vagotoniker wird bei solchen Trainingsmethoden unter Umständen noch lethargischer oder sogar depressiver. Vagotoniker sollten in ihrer Freizeit unbedingt aktivierende Tätigkeiten vorziehen (Aktivurlaub, Reiten, Tanzen, Segeln, Wandern, intensive Gartenarbeit), auch wenn diese Tätigkeiten seiner Grundeinstellung widerstreben.

Der Vagotoniker reagiert passiv, introvertiert, depressiv und mit passivem Muskelreflex. Er spannt unbewusst Nacken, Schultern, Arm- und Beinmuskeln an, er geht eher in gebückter Haltung durchs Leben. Er bildet einen Muskelpanzer um seinen Schultergürtel aus.

Die Einteilung in Sympathikotoniker und Vagotoniker ist nicht als absolut zu verstehen, sondern nur als vorherrschende Tendenz. Ein Vagotoniker kann unter bestimmten Umständen auch sympathikotonisch reagieren, und umgekehrt. In der Praxis aber besteht ein deutlicher Überhang in eine bestimmte Richtung. Das bedeutet aber, dass der betreffende Mensch sein geistiges und körperliches Potential nicht voll ausschöpft. Bei der Aufzählung der Krankheitssymptome wurde hier die Extremform gewählt. Sie dient nur zur Veranschaulichung der beiden Reaktionstypen. Es soll nicht bedeuten, dass bei Ihnen alles zutreffen muss. Im normalen Leben gibt es vor allem Mischformen. Doch wird bei beiden Typenbeschreibungen deutlich, wie sich Menschen bei derselben Stresssituation unterschiedlich verhalten.

Die Neigung des rechtshirnigen Typs zum verstärkten Aktivieren des parasympathischen Nervensystems (Vagus) war nun der Schlüssel zur Hypnose-Fähigkeit und zum Tagtrance-Phänomen. Die meisten von uns gemessenen rechtshirnige Testpersonen neigten bei Stresstests und unter Belastung verstärkt dazu, das parasympathische Nervensystem zu aktivieren. Dieses Nervensystem wird dann auch aktiv, wenn es darum geht, bestimmte angeborene, meist aggressive Verhaltensmuster abzudämpfen und durch andere, weniger aggressive Verhaltensweisen zu ersetzen d.h. für das Individuum gibt es immer mehrere Reaktionsmöglichkeit auf eine stressauslösende Gegebenheit.

1. Aggressivität
2. Flucht
3. die Dämpfung durch das parasympathische Nervensystem.

Diese Dämpfung durch den Parasympathikus, das wurde uns nach und nach klar, war gleichzusetzen mit einer Tagtrance, mit einer „Leerhypnose“ - Selbsthypnose. **Diese neue Erkenntnis war für mich folgenschwer, denn sie bedeutete, dass das parasympathische Nervensystem (der Vagus) der Auslöser der Hypnose war und ist.** D.h.: der rechtshirnige Mensch ist für lange Zeit des Tages in einer Überdämpfungsphase, in einer selbst unbewusst gewählten Trance- oder Leerhypnose. Menschen, die aber schon in Hypnose sind, sind natürlich für einen Hypnotiseur schwer zu hypnotisieren. Ein Test dieser meiner Theorie war notwendig. Durch ein neues, von unserem Labor unter meiner Leitung entwickeltes Hypnoseverfahren, begannen wir mit einer speziellen De-Hypnosetechnik bei rechtshirnigen Testpersonen zu arbeiten.
Das Aktivieren der Person, das Umdrehen der Hirndominanz von Rechtshirnigkeit zur Linkshirnigkeit brachte ein „Aufwachen“ aus der "selbstgewählten Trance" mit sich.
In vielen Fällen genügte es schon, dass ein Ausgleich zwischen beiden Gehirnhälften geschaffen wurde.
Der „Unansprechbare Typ“ wurde ansprechbar. Eine gezielte Aktivierung des Sympathikus und eine Umdrehung des Hirnfeldes holte die Testpersonen aus ihrer selbstgewählten Isolation. Nun war es möglich, eine normale Hypnose einzuleiten und positive Suggestionen zu geben.
Ein Lebensphänomen wurde somit der Lösung nähergebracht. Selbsthypnose, ein notwendiges Phänomen um in Stress, um in großen Menschenansammlungen, in Straßenbahnen, in Verkehrsstaus, an stressauslösenden, unangenehmen Arbeits- und Wohnplätzen zu überleben, ist ein Prozess der rechten Hirnhälfte, des parasympathischen Nervensystems. Hier öffnete sich für uns eine neue Möglichkeit und eine neue Sichtweise

des Menschen. Viele rechtshirnige Testpersonen waren erstaunt, sie, die sie oft schon viele Kontakte mit Meditation und ähnlichen Verfahren hatten, sie, die sie Hypnoseeinleitungen und geführte Meditationen liebten, aber zumeist nie tiefer damit kamen, sie, die sich mit spirituellen Dingen auseinander setzten, sie waren nicht oder nur schwer bis zu diesem Augenblick tief zu hypnotisieren. Statt dessen wurde ihnen nachher noch von uns erklärt, dass sich der Rechtshirnige einen Großteil des Tages in einer Selbsthypnose befindet und eine De-Hypnose nötig habe, ein Verändern der Hirndominanz, um dann in eine neue, bewusst gewollte angeleitete Hypnose, gleiten zu können, aber vor allem, um sich von der Überdämpfung, von der Tagtrance zu schützen.

Der Linkshirnige hingegen, der sich oft zum ersten Mal mit dem Phänomen Hypnose, Trance, Meditation beschäftigt, der diesen Dingen mit Skepsis gegenübersteht, ist leicht zu hypnotisieren. Kaum führt man ihn mittels Suggestion (verbal oder auch nonverbal) aus seiner ihm bekannten Umgebung, aus seiner, für ihn Sicherheit verheißenden, linken Hirnhälfte in die Abgründe der rechten Hirnhälfte - keine Regeln, keine Ordnung, auf die man sich nun stützen kann - schon entsteht die Hypnose.
Der Wechsel von links (linker Hirnhälfte) nach rechts (rechte Hirnhälfte) macht es möglich.

Das Ausnützen eines angeborenen Phänomens, das zum Überleben notwendig erscheint, bietet sich an. Beide Hirntypen, ja jeder Mensch und auch jedes Tier besitzen diesen angeborenen Schutzmechanismus, die Leerhypnose oder Tagtrance.

Beide Typen verwenden ihn für das gleiche, Ängste, gegen die man nicht ankämpfen kann, von denen man nicht flüchten kann, abzublocken, Angstsymptome abzudämpfen, um psychisch so gut wie möglich zu überleben, anpassend mittels Trance.

Der Linkshirnige setzt diesen Abdämpfungsmechanismus aber viel seltener ein als der Rechtshirnige, der viel mehr unter unbewussten Ängsten und angstähnlichen Gefühlen leidet. Der Linkshirnige reagiert dagegen vielmehr mit Aggression und Flucht. Auch mit der Fluch aus einer "unhaltbaren" Situation.

Der Rechtshirnige verharrt viel öfter in der Situation, ähnlich dem Bild der durch den indischen Flötenspieler hypnotisierten Schlange.

Der rechtshirnige Typ ist in Situationen der Tagtrance offen für negative, natürlich auch für positive Suggestionen. Vieles wird durch diese Tagtrancezustände verstärkt und erst richtig aufgeschaukelt.

Depressionen und negative Gefühle werden so in einem aufschaukelnden Kreis verstärkt. Dies allein zeigt schon, dass in solchen Fällen es unumgänglich ist das Hirnfeld zu verändern, sich aus den Tagtrancezuständen zu erwecken, zu de-hypnotisieren.

Wie krankhafte körperliche Zustände durch negative Vorstellungen und negative Suggestionen entstehen können, zeigen die folgenden Beispiele. Das tiefe Wissen um Ursache und Wirkung hilft den Hypnotiseur bzw. denjenigen der sich mittels Selbsthypnose selbst positiv beeinflussen möchte die richtigen Suggestionen zu finden. Auch helfen diese Beispiele bei einer eventuell notwendigen Selbstanalyse.

Redewendungen und ihre Symptome

Vermeiden Sie negative Redewendungen, die durch ständiges Wiederholen suggestiven Charakter bekommen. Solche negativen Redewendungen können negative körperliche und mentale Zustände herbeiführen. Überprüfen Sie Ihre Sprache nach solchen Redewendungen und entfernen Sie diese aus Ihrem täglichen Sprachgebrauch.

Beispiele:

Gehirn:
"Alles steigt mir zu Kopf."
Folgen: Migräne, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Depressionen

Auge:
"Das kann ich nicht mehr ansehen."
Folgen: Überempfindlichkeit gegen grelles Licht. Zucken und Schleier vor den Augen. Übermüdung, Sehstörungen

Blutgefässe:
"Das Blut gefriert mir in den Adern."
Folgen: Durchblutungsstörungen, Schwindelgefühle, kalte Hände oder Füße, Schwindelanfälle

Speicheldrüse:
"Vor Schreck bleibt mir die Spucke weg."
Folgen: ständiger Kloß im Hals, trockener Mund. Bei zu wenig Speichel Verdauungsstörungen

Lunge:
"Etwas schnürt mir die Kehle zu."
Folgen: Atemnot wegen Sauerstoffmangel, zu schnelle flache Atmung (nach Luft schnappen), Asthmaanfälle

Herz:
"Ich dachte, ich krieg' einen Schlag."
Folgen: Herzrhythmusstörungen, Schmerzen und Stiche im Brustbereich, Angstgefühle wegen Infarktverdacht

Magen:
"Hab mir vor Wut ein Loch in den Bauch geärgert" oder
"Bei mir schlägt sich alles auf den Magen."
Folgen: Magenschleimhautentzündungen, Geschwüre

Galle und Leber:
"Mir läuft vor Wut die Galle über."
Folgen: erhöhte Leberwerte (auch durch falsche Ernährung), Gallenblasenentzündungen, Leberzirrhose

G.H.Eggetsberger Hypnose, Die unheimliche Realität http://www.ipn.at/

Bauchspeicheldrüse:
"Bin total am Ende."
Folgen: Hungergefühl. Schwäche, Schweißausbruch, Unterzuckerung

Nieren:
"Alles geht mir an die Nieren."
Folgen: Klopf- und Druckschmerzen, Nierenbeckenentzündungen, Bluthochdruck

Darm:
"Ärger schlägt mir auf den Darm."
Folgen: Stuhldrang, Blähungen, chronische Verstopfung, Durchfälle

Blase:
"Das schlägt mir auf die Blase."
Folgen: Harndrang, Schmerzen beim Harnlassen, Entzündungen (Infektionen)

Geschlechtsorgane:
"Ich hab' zu nichts mehr Lust."
Folgen: Menstruationsbeschwerden, Verlust der Libido, Impotenz

Muskulatur:
"Ich bin vor Schreck wie gelähmt."
Folgen: allgemeine Abgespanntheit, Krampfneigung, Rückenschmerzen

Mentale Gründe für körperliche Krankheit und andere Probleme

Woran man glaubt das tritt ein, im Guten wie im Schlechten.
Jede Krankheit, jedes Versagen hat sein eigenes mentales Muster,
das es zu beseitigen gilt.
G.H. Eggetsberger

Die Vorstellungen, Gedanken und die von uns ständig benutzten Aussprüche und Worte haben Ihr Leben und Ihre Erfahrungen geformt. Diese Vorstellungen und die immer wieder benützten Aussprüche, wie auch verschiedene Suggestionen von anderen, haben nach und nach Ihre mentale Persönlichkeit geformt. So entstanden nach und nach negative Muster die mit Krankheiten, psychischen Problemen und finanziellem Misserfolg zu tun haben.

Um die negativen Gedankenmuster die sie belasten aufzudecken und auch aufzulösen haben wir hier Krankheiten und Probleme mit Ihren zugrundeliegenden negativen mentalen Mustern angeführt. Darüber hinaus haben wir bei jeder angeführten Krankheit und bei jedem psychischen Problem eine passende mentale Strategie zur Beseitigung der negativen Muster aufgeführt.

Mentale Komponenten einer Krankheit
Die angeführten mentalen Strategien sind nicht als medizinische Empfehlungen, sondern als Möglichkeit gedacht, die mentalen Komponenten einer Krankheit die in vielen Fällen auch die Auslöser einer Krankheit sind, zu beseitigen.

Die Methode dient nicht zur Behandlung von medizinischen Problemen im herkömmlichen Sinn, sondern sie soll Suggestionen und Einsichten vermitteln, die helfen können eine Genesung über die mentale Ebene zu erreichen. Natürlich ist klar, dass es auch genetische Auslöser für Krankheiten bzw. genetische Störungen gibt, die Krankheiten entstehen lassen. Aber sehr oft (nach unserer Erkenntnis) werden auch solche Defekte erst durch einen mentalen Anstoß aktiviert.
Man kann z.B. ein Krebsgen in sich haben, aber Krebs wird nie aktiv, es fehlt einfach der mentale Anstoß diesen Gen zu aktivieren. Es scheint so, als wäre der Geist der Baumeister. Alles andere, auch die Gene scheinen nur Baumaterial zu sein.

Suche nach den negativen mentalen Mustern
Dies sollte jeder machen der mit seinem derzeitigen Leben, dem Erreichten oder mit seiner Gesundheit nicht zufrieden ist.

Wenn Sie auf die Suche nach Ihren negativen mentalen Muster gehen, empfehlen wir ihnen an alle Beschwerden, Krankheiten und Probleme zu denken die sie je hatten. Dann suchen Sie die einzelnen Krankheiten und Probleme auf den folgenden Seiten.

Besonders zu beachten sind auch ständig wiederkehrende Krankheiten oder Probleme wie auch chronische Krankheiten. Ebenso Probleme die sich ständig wiederholen. Wenn Sie so Ihre Vergangenheit durchforschen werden Sie dann die negativen Gedankenmuster finden, die viel über Ihre mentale Persönlichkeit aussagen.
Sie finden auf den folgenden Seiten alle Hinweise und Techniken, um Ihre Persönlichkeit zu stärken, Ihr Selbstbild zu verbessern und Ihr Unterbewusstsein erfolgreich zu trainieren.

Sie können negative Redewendungen und Vorstellungen aktiv bekämpften. Dies geschieht u.a. auch durch die Wiederholung von positiven Vorsätzen und Suggestionen. Das schier grenzenlose Potential, über das jeder Mensch verfügt, wartet nur darauf von Ihnen freigesetzt zu werden.

SYMPTOMERHALTEND (Z.B. THERAPIEN GREIFEN NICHT):
Mentaler Grund:
Angst vor der Zukunft, Angst vor Veränderung, Selbstbestrafungstendenzen Krankheitsgewinn ...

~~Stellen sie sich folgende Fragen:~~

„Es hat alles keinen Zweck (bzw. Sinn)“,
„Ich schaffe es bestimmt nicht“,
„Das gelingt mir nie“,
„Ich habe einfach kein Glück“, Ich bin vom Pech (Unglück) verfolgt“,
„Das passiert alles nur mir“

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Sie müssen wissen, dass solche Redewendungen (Vorstellungen) symptomerhaltend wirken und ein wesentlicher Teil der Störung sind. Eine Symptomkontrolle kann nur gelingen, wenn diese negativen Gedankengänge und Vorstellungen aktiv bekämpft werden. Dies geschieht u.a. auch durch die Wiederholung von positiven Vorsätzen.

Neue Suggestion:
„Ich schaffe es“,
„Es wird besser“,
„Es wird mir gelingen“,
„Es geht mir täglich besser“,
„Ich schaffe es“, ...
...

Abszess:
Mentaler Grund:
Wut auf etwas, das man nicht loslassen möchte.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Es ist gut loszulassen, loslassen von allen was stört, geschehen lassen.
...

Akne:
Mentaler Grund:
Sich selbst nicht mögen, mit sich selbst nicht fertig werden, mit körperlichen Veränderungen nicht fertig werden.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich akzeptiere mich wie ich bin.
...

Alkoholmissbrauch:
Mentaler Grund:
Angst, zu hohe Anforderung, keine Entspannung ohne Alkohol
Innerer Widerstand, innere Spannung, negative Einstellung gegen das Leben.
Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin ganz offen, entspannt und frei, (lernen Sie sich mental und körperlich zu entspannen).
...

Arthritis:
Mentaler Grund:
Gefühl nicht geliebt zu werden, innere Aggression,

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:

Das Leben ist OK, das Leben ist gut, ich akzeptiere mich und andere.
...

Asthma:
Mentaler Grund:
Zu starke Mutterbindung, Gefühl von zu viel Fürsorge, Gefühl zerdrückt zu werden, jemand „raubt" mir den Atem.
Tritt Asthma schon im Kleinkinderalter auf, dann deutet das auf Angst vor dem Leben, will nicht in der Welt sein.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Mein Atem geht ruhig, frei und gleichmäßig.
Ich nehme mein Leben ab jetzt selbst in die Hand.
...

Augenprobleme:
*** Kurzsichtigkeit:**

Mentaler Grund:
Angst vor der Zukunft, will etwas nicht sehen bzw. wahrhaben. Vermindertes wahrnehmen, Unzufriedenheit mit der derzeitigen Lebenssituation.

Stellen sie sich folgende Fragen:
Wiederholen Sie öfter - auch nur gedanklich - ähnliche Aussprüche wie diese? "Das kann ich nicht mehr ansehen."
Die Folgen solcher negativen Gedanken sind nicht selten: Überempfindlichkeit gegen grelles Licht. Zucken und Schleier vor den Augen. Übermüdung, Sehstörungen bis hin zu Kurzsichtigkeit.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin in Sicherheit, ich bin frei, es geht mir täglich besser. Ich sehe alles deutlich und klar.
Augenhintergrund gut durchblutet - ich sehe ruhig, frei und klar
Augen nehmen alles wahr, ganz deutlich, frei und klar
...

*** Weitsichtigkeit:**
Mentaler Grund:
Angst von der Gegenwart, Angst von der engsten Umgebung, körperliche Angst bzw. den Körper betreffende Ängste. Ich nehme meine nächste Umgebung war.
Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin sicher im Hier und Jetzt, Ich sehe alles deutlich.
...

*** Grauer Star:**
Mentaler Grund:

Der Zukunft negativ entgegenblicken, eine dunkle Zukunft erwarten, schwarz sehen

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich freue mich auf jeden neuen Tag, die Zukunft ist positiv und hell.
...

*** Grüner Star:**
Mentaler Grund:
Es ist alles zu viel, belastend, ich stehe ständig unter innerem Druck, gegen sich selbst und das Leben starr und unversöhnlich sein.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin ruhig und gelassen, alle Probleme fallen von mir ab, ich fühle mich befreit.
...

*** Bindehautentzündung (immer wiederkehrende):**
Mentaler Grund:
Enttäuschung, Wut und Aggression über das was man im Leben sieht.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Es gib für alles eine harmonische Lösung.
...

*** Hornhaut Entzündung (öfter auftretend):**
Mentaler Grund:
Starkes Verlangen aggressiv zu reagieren, unterdrücken von handgreiflich werden wollen.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin in jeder Situation ruhig, entspannt und überlegen.
Es gibt immer eine harmonische friedliche Lösung.
...

Bandscheibenvorfall:
Mentaler Grund:
Unentschlossener Typ, fühlt sich vom Leben zurückgesetzt – im Stich gelassen. Sich dem Leben beugen unter innerer Spannung.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin entspannt, alle Spannung fällt von mir ab, ich sehe das Leben von seiner positiven Seite.
...

Bauchkrämpfe:
Mentaler Grund:
Angst, Panik, Stillstand, gelähmt vor Angst, Versagensangst, Existenzangst

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin in Sicherheit, ich bin frei, alles wird von Tag zu Tag besser.
...

Blasenentzündung:
Mentaler Grund:
Festhalten an alten Vorstellungen, Ängstlichkeit, Existenzangst

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Was vergangen ist lasse ich gehen, ich lass los von allem.
...

Blähungen:
Mentaler Grund:
Angst, unverdauliche Erlebnisse und / oder Vorstellungen, alles schlägt mir auf den Magen.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin entspannt, alles fließt leicht, ich bin frei.
...

Blutdruck:
zu hoch
Mentaler Grund:
Ungelöste emotionale Probleme die zu lange bestehen

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Was zählt ist die Zukunft, ich lasse das Vergangene los.
...

Blutdruck:
zu nieder
Mentaler Grund:
Nichts gelingt mir, zu wenig Liebe in der Jugend erfahren

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin erfolgreich, ich freue mich täglich aufs Neue.
...

G.H.Eggetsberger Hypnose, Die unheimliche Realität http://www.ipn.at/

Bronchitis:
Mentaler Grund:
Streit in familiärer Umgebung, Aggression,

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Alles ist gut, ich lebe in Harmonie
...

Bruch (Hernie):
Mentaler Grund:
Spannung, Belastung, Druck, unkorrekter Abfluss von innerer Energie und Kraft. Schlechter Umgang mit den inneren schöpferischen Kräften.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich lebe in Harmonie, ich bin frei ich selbst zu sein, ich lebe mein Leben.
...

Übergewicht:
Mentaler Grund:
Angst, Schutzbedürfnis, andere von sich weghalten, Kompensation, zu wenig Liebe empfangen.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin immer in Sicherheit, ich fühle mich geliebt und geborgen.
Ich bin in jeder Situation ruhig, entspannt, gelassen und satt
Süßigkeiten gleichgültig (Zucker ungesund)
Meine Abneigung gegen fette Speisen wächst täglich, ich ernähre mich gesund
Essen völlig gleichgültig
Mein Verdauungstrakt arbeitet gut
Die Schilddrüse wird gut durchblutet (warm)
...

Übergewicht am Bauch:
Mentaler Grund:
Zu viel Stress, zu wenig Entspannung, Wut

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin ganz ruhig und entspannt, nichts kann mich stören. Ich bin in jeder Situation ruhig und entspannt.
...

Übergewicht an den Hüften:
Mentaler Grund:
Sexuelle Anziehung, sexuell anziehend wirken wollen. Eventuell starke Wut auf die Eltern.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin mit mir in Einklang. Ich verarbeite meine Vergangenheit.
...

Übergewicht an den Oberschenkeln:
Mentaler Grund:
Probleme aus der Kindheit und Jugend. Probleme mit dem Erwachsenwerden. Eventuell Wut auf den Vater, oder Wut auf den Lebenspartner, Wut aus der Kindheit. Sexuelle Probleme- Blockaden.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin frei von den Problemen des Alltags. Alle meine sexuellen Probleme und Blockaden lösen sich ganz von selbst auf.
...

Übergewicht im Gesäßbereich:
Mentaler Grund:
Frustration, Unzufriedenheit mit sich und seiner Rolle im Leben. Unbewusste sexuelle Blockaden, Verstärkung des sexuellen Reizes – verlocken.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin mit mir und meinen Leben zufrieden, meine Lebenssituation verbessert sich von Tag zu Tag immer mehr.
...

Flüssigkeitsansammlungen:
Wasser in den Beinen:
Ödem:
Schwellungen:
Mentaler Grund:
Nicht loslassen können, Angst von Verlust, was kann ich nicht loslassen. Behalten wollen.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich lasse los, ich bin ruhig und entspannt, alles fließt.
...

Frigidität:
Mentaler Grund:
Angst, Angst vor zu vielen Gefühlen, Angst vor Enttäuschung, Lustverleugnung, falscher Glaube. Abneigung gegen den eigenen Körper.

Stellen sie sich folgende Fragen:
Wiederholen Sie öfter - auch nur gedanklich- ähnliche Aussprüche wie diese? „

G.H.Eggetsberger Hypnose, Die unheimliche Realität http://www.ipn.at/

"Ich hab' zu nichts mehr Lust." „Ich hab Angst enttäuscht zu werden“, „Ich fühle mich hässlich“

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich akzeptiere und liebe meinen Körper, ich liebe es Frau zu sein, ich lasse meinen Gefühlen freien Lauf. Ich kann mich meinen tiefen Gefühlen ungehindert hingeben.
In der Liebe bin ich frei, entspannt und aktiv,
nichts lenkt mich ab, ich kann loslassen vom Alltag,
Energie durchströmt meinen Körper,
ich bin voll Harmonie und Liebe,
ich genieße die positiven Gefühle in meinem Körper
...

Kältegefühl:
ständiges (Frösteln)
Mentaler Grund:
Mentale Abwendung von außen, Rückzug ins Innere. Allein sein wollen (Glaube an die eigene Überforderung).

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin in jeder Situation sicher und geborgen, ich kann ruhig nach außen treten. Nichts stört.
...

Gallensteine:
Mentaler Grund:
Zu viel innerer Stolz, Verbitterung und Härte

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich lasse Vergangenes los. Das Leben ist OK.
...

Gastritis:
Mentaler Grund:
Anhaltende Ungewissheit, negative Gedanken, schlimme Befürchtungen, angstmachende Vorstellungen.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin in Sicherheit, Es geht mir von Tag zu Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.
...

Gicht:
Mentaler Grund:
Nicht erfülltes Bedürfnis zu dominieren, Wut, ständige Ungeduld

G.H.Eggetsberger Hypnose, Die unheimliche Realität http://www.ipn.at/

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin in Frieden mit mir selbst. Ich fühle mich sicher und ruhig.
Gelenke gut beweglich und frei
...

Gürtelrose:
Mentaler Grund:
Angst und innere Spannung, kurzer Schock, Nervosität. Zu empfindlich.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin entspannt und ruhig, nichts kann mich stören.
...

Haare:
Haarausfall:
Mentaler Grund:
Ständige Spannung (Muskelverspannungen vor allem im oberen Stirnbereich), Verspannung, Angst, Aggression, Versuch alles unter Kontrolle zu halten. Nichts dem Zufall überlassen.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich entspanne mich, ich lasse los von den Problemen des Alltags, ich bin ruhig und gelassen.

Graue Haare:
Mentaler Grund:
Angst, Kummer, Stress, zu viel Druck, ständige Anspannung, daher sich alt und verbraucht fühlen.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich habe Kraft und schaffe es, ich meistere jede Lebenssituation entspannt und mit Ruhe.
...

Hämorrhoiden:
Mentaler Grund:
Starke Angst, Wut auf die Vergangenheit, innere Furcht loszulassen, Furcht vor einem Neubeginn, sich belastet fühlen.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich lasse alles los, ich bin frei und entspannt, ich glaube an meine Zukunft und an meinen Erfolg im Leben.
...

Herzprobleme:
Mentaler Grund:
Starke emotionale Probleme die seit langer Zeit bestehen. Zeitdruck, Angst, Stress, Spannung, Überforderung, zu wenig Ruhe und Erholung, Raubbau am eigenen Körper.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
In jeder Situation schlägt mein Herz ruhig und gleichmäßig. Ich bin entspannt und ruhig.
...

Hüften - Hüftprobleme:
Mentaler Grund:
Angst vor großen Entscheidungen, Angst vor der Zukunft, Angst Entscheidungen für die Zukunft zu treffen.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin im mentalen Gleichgewicht. Ich treffe meine Entscheidungen richtig und frei von Angst. Ich packe die Zukunft an.
...

Ischias:
Mentaler Grund:
Angst um die Zukunft, Angst die angenehme bzw. ruhige Situation zu verlieren. Finanzielle Ängste (Angst um das Geld). Angst den erworbenen Wohlstand eventuell auch Reichtum zu verlieren.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin in Sicherheit. Wohlstand und Geborgenheit sind mir sicher.
...

Kehle – Kehlkopfentzündung
Mentaler Grund:
Sie sind außer sich, so dass Sie nicht einmal mehr sprechen können. Angst etwas bestimmtes auszusprechen. Unbewusster Wunsch nach Ruhe – Zwangspause.

Stellen sie sich folgende Fragen:
Wiederholen Sie öfter - auch nur gedanklich - ähnliche Aussprüche wie diese?
„alles hängt mir zum Hals heraus."
„Da bleibt mir die Stimme - Sprache weg."
„Ich bin sprachlos."

Folgen: Heiserkeit, Versagen der Stimme

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:

Ich kann auch Dinge für mich behalten, Halsbereich und Stimmbänder gut durchblutet, ich entspanne mich mit jedem Atemzug mehr und mehr, Hals frei und klar.
...

Kopfschmerzen:
Mentaler Grund:
Man fühlt sich oft schwach und krank, fühlt sich verletzlich, kritisiert sich oft selbst, zu hart gegen sich selbst, verspannt sich oft.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin stark und voll Zuversicht. Ich genieße das Leben täglich neu.
Ich bin entspannt und locker.
...

Krampfadern:
Mentaler Grund:
Man steht in einer Situation die man hasst, man fühlt sich zu stark belastet, man fühlt sich zu weich und nachgiebig. Man lässt nach und fühlt sich schwach und überarbeitet. Die richtige gesunde Ernährung wird vernachlässigt - zu wenig Vitamin C.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Alles zirkuliert frei, ich bin fest und stark, ich stehe erfolgreich im Leben.
Ernährung ist für mich und meine Gesundheit wichtig, ich liebe das Leben.
...

Kreislauf:
Mentaler Grund:
Man kann Emotionen nicht positiv ausdrücken, steht unter innerem Druck, Stress, Angst, negative Gefühle.

Stellen sie sich folgende Fragen:
Wiederholen Sie öfter - auch nur gedanklich - ähnliche Aussprüche wie diese?
„das geht mir auf die Nerven“,
„Ich stehe unter Spannung“...

Folgen: Kreislaufstörungen
Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich liebe das Leben, nichts stört – ich entwickle eine positive Ruhe, ich akzeptiere andere.
...

Kropf bzw. Schilddrüsenprobleme:
Mentaler Grund:
Hass gegen alles aufgezwungene, Hass gegen Vorschriften, man fühlt sich als Opfer des Lebens, fühlt sich bedroht, ist mit seinem Leben unzufrieden, man kann sich nicht frei entfalten, hält sich künstlich immer zurück...

Stellen sie sich folgende Fragen:
Wiederholen Sie öfter - auch nur gedanklich - ähnliche Aussprüche wie diese?
„Ich hasse das“,
„Ich muss mich zurück halten“.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin frei, ich kann mich frei entfalten, Hals gut entspannt, ich bin frei – ich werde frei- von Zwängen und Einschränkungen.
...

Nervöses Erröten:
Mentaler Grund:
Ängste etwas falsch zu machen, Schüchternheit, Angst vor Lächerlichkeit

Stellen sie sich folgende Fragen:
Wiederholen Sie öfter - auch nur gedanklich - ähnliche Aussprüche wie diese?
„Das steigt mir zu Kopf“,
„da wird mir heiß“,
„da schäme ich mich“,
„davor hab ich Angst“.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bleibe in jeder Situation ruhig und kühl
Gesicht und Kopf ruhig und kühl
kühler Kopf - kühles Gesicht
...

Rückenprobleme – Wirbelsäule:

*** Wirbelsäule oberer Bereich**
Mentaler Grund:
Fühlt sich unbeliebt, klagt über mangelnde Unterstützung, hält Liebe gegen andere zurück, fühlt sich durch alles belastet, hat schwer am Leben zu tragen, läuft vor dem Leben davon, fühlt sich oft hilflos

Stellen sie sich folgende Fragen:
Wiederholen Sie öfter - auch nur gedanklich - ähnliche Aussprüche wie diese?
„Das belastet mich“,
„mir ist das zu schwer“,
„ich fühle mich unsicher“,

Folgen: Verspannungen, Rückenschmerzen, Neigung zu Haltungsschaden (Buckel)

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich vertraue meinem höheren Selbst und gehe mit Leichtigkeit durch das Leben, ich

G.H.Eggetsberger Hypnose, Die unheimliche Realität http://www.ipn.at/

bin entspannt und ruhig – Muskeln entspannt – ich lasse los.

*** Wirbelsäule mittlerer Bereich**

Mentaler Grund:
Schuldgefühle, Gefühl der Last bzw. eine „Last tragen", hat zu viel zu bewältigen, verschließt sich emotional (zeigt nur wenig Gefühle), kann Emotionen nur schlecht verarbeiten, oft nur schwaches Selbstbild, denkt immer wieder an ein Scheitern im Leben

Stellen sie sich folgende Fragen:
Wiederholen Sie öfter - auch nur gedanklich - ähnliche Aussprüche wie diese?
„Das belastet mich"
„Das ist alles eure Schuld",

Folgen: Rückenschmerzen, Haltungsprobleme, oftmals Hexenschuss,

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin frei, ich lasse los von allem was mich belastet – ich lasse los, ich genieße das Leben und lasse meine Emotionen zu. Ich bin offen und empfänglich – ich lasse Gefühle zu, Ich bin frei und kann mit Gefühlen der anderen umgehen. Ich bin ein emotionales Wesen, Emotion ist Ausdruck – Emotion gehört zur Kommunikation.

*** Wirbelsäule unterer Bereich**
Mentaler Grund:
Angst um das Geld, Mangel an Geld – finanzielle Probleme, Sicherheitsängste, Existenzangst, Schrei nach Liebe (eventuell zu wenig Liebe als Kind empfangen), im Kindheitsschmerz steckengeblieben (unverarbeitete Kindheitsprobleme) Ablehnung der Sexualität – Unfähigkeit Lust anzunehmen (vor allem bei Problemen mit dem 4. und 5. Lendenwirbel).

Stellen sie sich folgende Fragen:
Wiederholen Sie öfter - auch nur gedanklich - ähnliche Aussprüche wie diese?
„Das belastet mich",
„nichts freut mich",
„ich hab zu nichts Lust",
„ich fühle mich unsicher",
„ich habe Angst vor der Zukunft",
„hoffentlich kommen keine schlechten Zeiten".

Folgen: Rückenschmerzen, Haltungsprobleme,

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich bin in Sicherheit, aus eigener Kraft, durch die Kraft meines Unbewussten – durch die Kraft meines höheren Selbst, lösen sich alle meine finanziellen Probleme auf harmonische Weise. Ich lasse die Vergangenheit los – ich bin sicher auf allen Ebenen. Ich wachse über die Begrenzung meiner Eltern hinaus und lebe für mich selbst.

***Kreuzbein - Probleme**
Mentaler Grund:
Machtverlust, Kraftverlust, Autoritätsprobleme,

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
„Ich lasse die Vergangenheit los - ich bin im Gleichgewicht", „ich lebe im Hier und Jetzt", „ich schaffe alles was ich will".

***Steißbein - Probleme**
Mentaler Grund:
Selbstvorwürfe, aus dem Gleichgewicht geraten, Rückzug, Angst

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
„Ich erhebe mich über meine Probleme - ich bin im Gleichgewicht", „ich lebe im Hier und Jetzt".
...

Rauchen:
Mentaler Grund:
Vor sich selbst davonlaufen, Angst vor der Zukunft, Selbstidentifikationsproblem, mangelnde Liebe für sich selbst, Protestaktion gegen Obrigkeit bzw. Eltern

Stellen sie sich folgende Fragen:
Wiederholen Sie öfter - auch nur gedanklich - ähnliche Aussprüche wie diese? „Rauchen macht schlank",
„rauchen entspannt",
„meine Gesundheit ist mir egal",
„mir geschieht schon nichts",
„ich rauche aus gesellschaftlichen Gründen",
„ein Kaffee und eine Zigarette und es geht mir gut" ...

Folgen: Suchtprobleme

Neue Suggestion:
Rauchen wird gleichgültig, Atem frei und klar, ich liebe frische Luft,
mit jedem Tag werde ich mehr zum Nichtraucher
...

Magersucht und oder Drogenabhängigkeit:
Mentaler Grund:
1. Unbewusst - kindlich und unschuldig bleiben wollen, Absage an das eigene Leben, Selbstablehnung, Selbsthass, starke Ängste. Angst vor Übergewicht, Ablehnung von Sexualität – rein bleiben.
2. Drogenabhängigkeit oder Magersucht könnten auch mögliche spätere

Symptome sein. Während der Kindheit ist das Kind in der Regel "pflegeleicht", hat immer die Tendenz sich wegen seiner bloßen Anwesenheit zu entschuldigen. Es ist zuverlässig, pünktlich, sehr belastbar, traut sich nicht seine Bedürfnisse anzumelden.

Stellen sie sich folgende Fragen:

1. Essproblem:
Wiederholen Sie öfter - auch nur gedanklich - ähnliche Aussprüche wie diese?
„Ich bin unschuldig",
„ich bleibe sauber - rein",
„ich kann mich selbst nicht leiden",
„bin ich zu dick?",
„ich bin zu dick",
„ich könnte zu dick werden"...

Folgen: Dünn, Untergewicht, Magersucht, Mangelerscheinungen

2. Drogenproblem:
Hatte ich als Kind immer die Tendenz mich wegen meiner bloßen Anwesenheit bzw. wegen den kleinsten Kleinigkeiten zu entschuldigen? War ich besessen immer alles richtig zu machen?
Es sind in der Regel Menschen mit einem sehr angenehmen Charakter, die sich für andere selbstlos einsetzen, und die sich solidarisch verhalten.

Negativer Charakterzug:
Fühlt sich verantwortlich für das ganze Leid der Welt. Oft ist es ein Mensch der zu früh erwachsen war, zu früh Verantwortung tragen musste.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
1. Essproblem: Essen macht Spaß, ich kehre zu normalem Essen zurück, ich achte mich selbst, ich stehe im Leben und bin erfolgreich.

2. Drogenproblem: Drogen völlig gleichgültig. Ich bin frei von allen Zwängen.
(**Zusätzlich:** Geben und Nehmen ins Gleichgewicht bringen, Erfahrungen machen, das tun wovor man Angst hat, sich erlauben sich etwas zu gönnen, sich selber lieben lernen, Fehler machen dürfen...)
...

Migräne:
Mentaler Grund:
Widerstand gegen den Fluss des Lebens, sexuelle Ängste, Stress durch andere ausgelöst, Reaktion auf äußere Reize...

Stellen sie sich folgende Fragen:
Wiederholen Sie öfter - auch nur gedanklich - ähnliche Aussprüche wie diese?
„Davon bekomme ich Kopfschmerzen",
„das steigt mir zu Kopf",

„das geht mir alles zu schnell“,
„ich bin überfordert“,
„schon wieder dies ...“,
„ach lass mich in Ruhe“,
„ich hab keine Zeit für mich“.

Folgen: Verspannung der Blutgefäße im Kopfbereich oft auch in den Händen und Füßen
Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Hände allzeit gut durchblutet und warm
Füße gut durchblutet und warm
Der ganze Körper bleibt angenehm warm
In jeder Situation bin ich gut durchblutet
...

VERSPANNUNGEN (chronische Muskelverspannungen):
Mentaler Grund:
Stress, Spannung, Angst, Schreck,

Stellen sie sich folgende Fragen:
Wiederholen Sie öfter - auch nur gedanklich - ähnliche Aussprüche wie diese?
„Ich stehe unter Spannung“,
„ich bin gespannt“,
„ich bin vor Schreck wie gelähmt."

Folgen: allgemeine Abgespanntheit, Krampfneigung, Rückenschmerzen, chronische Muskelverspannung

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Alle Muskeln entspannen sich, Schultern, Hals und Stirne angenehm warm und entspannt
...

SELBSTBEWUSSTSEIN – mangelndes:
Mentaler Grund:

Stellen sie sich folgende Fragen:
Wiederholen Sie öfter - auch nur gedanklich - ähnliche Aussprüche wie diese?
„Ich bin dumm.“
„mir gelingt nichts.“
„ich bin ungeschickt.“
„ich bin ein Versager.“

Folgen: Minderwertigkeitsgefühl, Versagensängste, Kommunikationsprobleme.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:

G.H.Eggetsberger Hypnose, Die unheimliche Realität http://www.ipn.at/

Ich schaffe alles, was ich will, ich erreiche ... (meine Ziele), ich bin frei und bereit für ... (meine Ziele), ich habe Freude an meiner Leistung ... ein ganz neues Leben beginnt für mich, voll Ruhe, Sicherheit und Selbstvertrauen...

Zysten:

Mentaler Grund:
Wiederholung eines alten Schmerzmusters, „Verletzung" aus der Vergangenheit, ein fehlgeleiteter Schöpfungsakt (falsches Wachstum), Mutation – Verwandlung.
Alte Vorstellungen, Bilder und Denkmuster sind so mächtig, weil Sie ihnen Macht geben.

Stellen sie sich folgende Fragen:
Wiederholen Sie öfter - auch nur gedanklich - ähnliche Aussprüche wie diese?
„Ich kann mit meinen Energien nicht umgehen",
„ich bin destruktiv",
„meistens läut was falsch",
„ich kann nicht loslassen",
„mich verfolgt meine Vergangenheit",
„mein Elternhaus belastet mich",
„ich kann mich nicht lösen",
„das arbeitet in mir",

Folgen: Zysten, Geschwüre, Gewebeveränderungen

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Neue Suggestion:
Ich lasse meine Vergangenheit los, ich löse mich von meinen Eltern und der Vergangenheit – was zählt ist die Zukunft, ich stehe meine Frau / Mann, „die Vergangenheit hat keinen Einfluss mehr auf mich".

Warzen:

Neue Suggestion: Sobald sie vergessen sind, sind sie weg.

Mögliche Direktsuggestion:
"Die Warze fällt einfach ab, oder: die Warze wird immer trockener und trockener...

In England war ein junger Mann dessen ganzer Körper mit Warzen übersät war, nach einer einzigen Hypnosesitzung war die Hälfte aller Warzen fort.

Zähneknirschen:

Frage:
"Was sagt der Zahnarzt dazu?
Wie steht es mit Aggressionen?
Woher kommen sie, wohin gehen sie?"
Oft sind die Aggressionen gegen sich selbst gerichtet.

Wenn sie das Problem lösen wollen:
Entspannungstechnik lernen, besonders im Kieferbereich (EMG-Biofeedback)!
Aggressionen abbauen: Allgemeines Entspannungstraining lernen!

Neue Suggestion: Mein Kiefer ist in jeder Situation gut entspannt und locker. Im Schlaf bleibt mein Kiefer locker und entspannt. Ich bin frei von Spannungen.

Die Hypnose in der Praxis

Das einleitende Gespräch

Dieses Gespräch dient dazu, erste Kontakte zu der Person die Sie hypnotisieren wollen herzustellen. Es sollte ein Atmosphäre der Sympathie und des Vertrauens schaffen. Probleme sollten angesprochen und auch gelöst werden.
Fragen Sie die Versuchsperson, mit welchen Erwartungen sie zu Ihnen kommt und ob sie schon früher einmal hypnotisiert wurde. Wurde sie bereits schon einmal früher hypnotisiert, so kann eine Prägung entstanden sein.

Ist die Hypnose damals gelungen, so wäre ein Versuch nach der gleichen Methode vielleicht mit einem schnellen und leichten Erfolg gekrönt. Wurde die Versuchsperson z.B. mittels Augenfixationstechnik hypnotisiert, so sollten Sie diese Technik, wenn irgendwie möglich, ebenso anwenden, ausgenommen, die Versuchsperson äußert Abneigung gegen diese Technik.

Ist die Hypnose aber bei dem damaligen Versuch nicht geglückt, oder nur unzulänglich, dann sollten Sie diese Technik meiden.
Das heißt: Ist die Erinnerung an eine Hypnosetechnik positiv, dann sollten Sie die Hypnose in der gleichen Weise einleiten, auch wenn Ihnen diese Technik weniger liegt. Ist die Prägung aber eher negativ, d.h. ist die Erinnerung an die damalige Hypnoseeinleitung und Hypnose unangenehm, dann sollten Sie im Gespräch genau klären, was die Versuchsperson gestört hat.
Diese störenden Faktoren sollten Sie bei Ihrer Einleitung dann vermeiden.

Viele Menschen glauben auch, dass Hypnose eine Art von Narkose ist und entwickeln hier Ängste. Erklären Sie der Person die Sie hypnotisieren wollen, dass diese Vorstellung falsch ist.

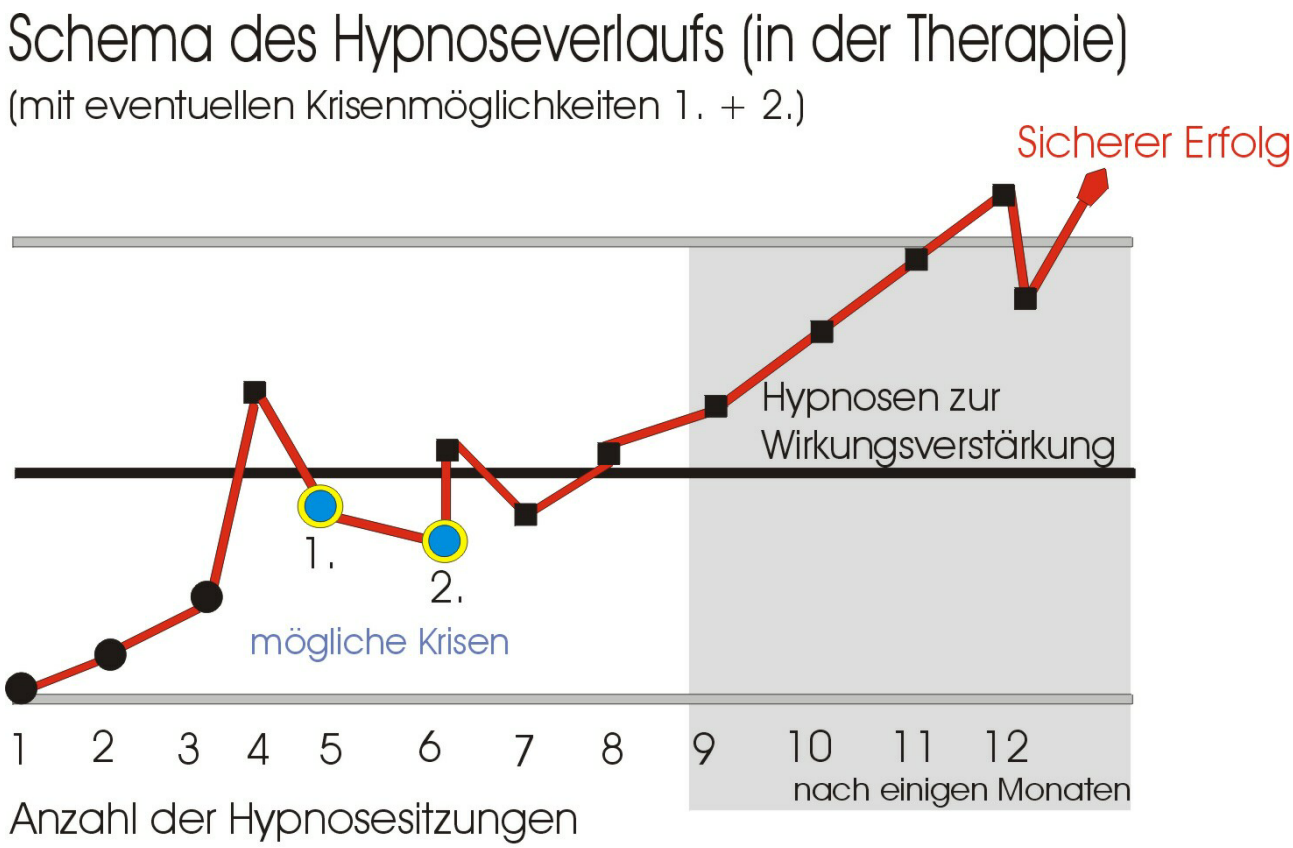
In der Hypnose bleibt ein Rapport, also der Kontakt zum Hypnotiseur bestehen. Geschieht etwas Unvorbereitetes, so erwacht der Hypnotisierte ganz von selbst (dies gilt nicht für die Narkose).

Die Hypnose ist ein wunderbarer Ruhezustand, ein natürlicher Ruhezustand, in dem sich jeder Mensch mehrmals - von selbst - am Tag befindet (mancher in tiefer Hypnose, mancher in Tagtrance-Zuständen). In der Hypnose regeneriert sich der Körper und vor allem das Nervensystem und die Muskeln entspannen sich tiefer als im Schlaf.

Eine weitere Frage ist zumeist: Werde ich auch wieder aufwachen?
Natürlich!
Auch wenn der Hypnotiseur während der Hypnosesitzung ausfallen würde, also die

Hypnose nicht mehr weiterführen könnte, so würde die Hypnose ganz von selbst in einen natürlichen Schlaf übergehen. Ist die Versuchsperson ausgeschlafen, so würde sie von selbst erwachen. Es gibt auch keinerlei Möglichkeiten, eine Versuchsperson übermäßig lang schlafen zu lassen.

Will man einen sogenannten hypnotischen Heilschlaf anwenden, so muss der Hypnotiseur alle paar Stunden die Hypnose wieder vertiefen und stabilisieren, den Hypnotisierten also immer weiter in Hypnose halten bzw. die Hypnose stabilisieren.
Erklären Sie auch immer, dass eine einzige Hypnosesitzung normalerweise nicht ausreicht (das ist eine Tatsache), den gewünschten Erfolg, z.B. Gewichtsreduzierung, zu erreichen, und vor allem, diesen Effekt zu festigen.



Grafik des Hypnoseverlaufs

Besprechen Sie mit der zu hypnotisierenden Person auch die Suggestionsformeln (siehe auch: „Redewendungen und ihre Symptome und mentale Gründe für körperliche Krankheit und andere Probleme“ die Sie ihr dann in Hypnose sagen werden.
Lassen Sie bei der Hypnose immer ein Tonband oder besser noch eine Videokamera

mitlaufen. Fragen Sie die Versuchsperson, ob Sie bei der Hypnose eine Person ihres Vertrauens dabei haben möchte. Klären Sie alle offenen Fragen mit Geduld, nur so können Sie eventuelle Angstblockaden rechtzeitig abbauen.

Während der Hypnose alle wichtigen Suggestionen aufschreiben und wieder zurücknehmen.

HYPNOSEEINLEITUNG

Die Einzelne Methoden

DIE FIXATIONSMETHODE

Diese Methode ist wohl die älteste bekannte Hypnosetechnik. Schon die alten ägyptischen Priesterärzte hielten kranken Personen glänzende Metallscheiben vor die Augen oder ließen sie auf sonderbare Zeichen starren, um ihre Augen zu ermüden und so die Hypnose einzuleiten.

Bild: R.Eggetsberger bei der Einleitung einer Hypnose über Augenfixation. Gleichzeitig wird ein Händefalttest durchgeführt.

Die Fixationsmethode wird im Prinzip so durchgeführt, dass die Versuchsperson in einer bequemen Haltung auf einen glänzenden Gegenstand oder einen kontrastreichen Gegenstand schaut. Hierzu sind besonders gut geeignet, Fixationspunkte, Fixationsscheiben, Glaskugel, Pendel, Stroboskop, aber auch bunte Lampen (diese werden sehr oft bei der Bühnenhypnose verwendet). Ebenso gibt es Hypnoseprogramme für den PC die eine besondere Fixationsscheibe drehend darstellen (Ein solches Programm finden Sie auf unseren www-Seiten zum gratis download, http://www.ipn.at). Der Fixationspunkt oder die Fixationsscheibe sollte sich im günstigsten Falle 20 bis 30 cm über der Augenebene befinden, sodass der zu Hypnotisierende schräg nach oben sehen muss. Dies ermüdet die Augen schnell. Die Fixationsmethode kann im Stehen, im Sitzen und im Liegen durchgeführt werden. Die Ermüdung der Augen wird zumeist durch entsprechende Verbalsuggestionen unterstützt, wie z.B. "Ihre Augenlider werden schwer, ganz schwer, angenehm schwer"... Die Augenlider werden schwer, bleischwer und sollen sich schließen. (langsam und ruhig die Suggestionen sprechen und dabei auch etwas leiser werden). Ebenso hilfreich ist es, wenn Sie den Fixationspunkt in der Hand halten und langsam und unmerklich diesen nach einiger Zeit absenken, so wird der Augenschluss beschleunigt. Dabei immer langsam und ruhig weiter suggerieren. Die Versuchsperson folgt mit dem Blick und schließt so unmerklich Ihre Augen. Wenn Sie erkennen können, dass die Augenlider sich öfter schließen, müder werden, so sagen Sie

ruhig: "Ja, Ihre Augenlider werden schwer und schwerer und schließen sich, wenn sie geschlossen sind, bleiben sie geschlossen, ja es fühlt sich so an, als wären sie zusammengeklebt. Ihr ganzer Körper wird schwer, angenehm schwer. Ruhe, - Entspannung, Müdigkeit.

Ist der **Augenschluss** eingetreten, wird die Hypnose weiter vertieft. Hierzu verwenden Sie Suggestionen wie: "Es entspannen sich nun, alle Ihre Muskeln entspannen sich, Sie werden müde und schlafen ein, Sie schlafen tief ein, aber trotzdem hören Sie weiter meine Stimme und befolgen meine positiven Suggestionen. Ich werde Sie nun in eine tiefe Hypnose führen, mit jeder Zahl die ich nenne, sinken Sie tiefer in den hypnotischen Schlaf.
Eins Sie sinken tiefer, **zwei** immer tiefer und tiefer, **drei**, nichts aber auch gar nichts hält Sie. **Vier**, Sie sinken tiefer hinein in die Hypnose, alles was Sie noch stört, löst sich auf, Sie hören weiter auf meine Stimme und befolgen meine Stimme. **Fünf**, es ist so, als stünden Sie in einem Lift, der mit Ihnen tiefer fährt, immer tiefer und tiefer. **Sechs**, angenehme Ruhe und Schwere breitet sich aus, Sie sinken tiefer, nichts mehr ist wichtig, nur noch meine Worte. **Sieben**, eine tiefe Ruhe breitet sich aus, Sie fühlen sich geborgen, Sie fühlen sich ruhig, Ihr Atem geht ruhig, angenehm und gleichmäßig. **Acht**, Sie sinken nun schneller tiefer und tiefer, mit jedem Ihrer Atemzüge tiefer und tiefer in Hypnose. **Neun**, langsam und von selbst öffnet sich nun Ihr Unterbewusstsein, macht sich bereit, noch besser auf meine Suggestionen zu reagieren, **zehn**, nun sind Sie in tiefer Hypnose, diese Hypnose vertieft sich nun weiter und weiter, ganz von selbst. Bei jedem meiner Worte sinken Sie tiefer und tiefer, die Hypnose verstärkt sich von selbst immer mehr und mehr und Sie hören auf meine Suggestionen und befolgen meine Suggestionen ganz genau, und präzise.

So oder ähnlich könnte eine Vertiefung nach dem Augenschluss durchgeführt werden. **Suggerieren Sie ruhig, langsam, bestimmt, aber auch nicht zu forsch.**

Die gleiche Fixationsmethode kann auch direkt durch Augenfixation erfolgen.

Augenfixation / Meditation und Netzhautbild

Einige der subjektiven und objektiven Erscheinungen bei Meditation sind die gleichen, die auch bei Versuchen mit stabilisierten Netzhautbildern auftreten, da ein Charakteristikum jeder Meditation die Blickfixation ist, (die wir auch bei unserer Selbsthypnose durch die Fixationspunkte nützen) die zum Teil mit geöffneten Augen vollzogen wird (Zazen, Zen-Meditation). Die Augen führen beim wachen Menschen sehr viele ruckartige Bewegungen in der Sekunde aus, wodurch fortlaufend die Umwelt abgetastet wird, d.h. dass nach jedem Ruck ein topographisch verändertes Netzhautbild entsteht. Den statischen, stabilen Umwelteindruck gewinnen wir offenbar erst infolge einer entsprechenden Datenverarbeitung im visuellen System. Mit einem kleinen Mikro-bildprojektor, der auf einer Kontaktlinse, die sich mit dem Auge mitbewegt, angebracht wird, kann man erreichen, dass immer dasselbe Bild auf dieselbe Netzhautstelle projiziert wird - "stabilisiertes Netzhautbild" (PRITCHARD 1961). Die Folge ist, dass die Versuchs-person nach einer Weile gar nichts mehr sieht - "blackout". Gleichzeitig stellt sich ein über allen Hirnabschnitten dominierender Alpha-EEG-Rhythmus ein (LEHMANN 1967). Das Phänomen des "Nichts-mehr-Sehens" mit gleichzeitigem Alpha-EEG konnte COHEN

(1957, 1958) auch im "Ganzfeld" erreichen, d.h. durch Blicken in ein vollkommen ungegliedertes gleich helles Feld. Strukturabbildung und deren zeitliche Änderung sind also für den Sehvorgang essentiell wichtig, durch Meditation wird beides unterdrückt. Darin liegt auch eine wahrnehmungs-psychologische Ähnlichkeit zur Hypnoseeinleitung durch Fixationstechnik. Subjektiv geht das Verschwinden der optischen Wahrnehmung (der Umgebung) mit dem Gefühl des Verlustes des Raum- und Zeitmaßes einher.

Die Faszinationsmethode

Die meisten Menschen erwarten von einem Hypnotiseur, dass er ihnen bei der Hypnose in die Augen sieht (Augenfixationstechnik). Man kann diese Methode auch im Sitzen, Stehen oder Liegen anwenden, wobei Hypnotiseur und Versuchsperson sich so gegenüberstehen oder sitzen müssen, dass der Abstand äußerst knapp ist, beim Sitzen Knie an Knie (20cm Abstand, Gesicht zu Gesicht). Geben Sie folgende Anweisung: "Sie schauen mir nun ganz fest in mein rechtes Auge ohne zu blinzeln. Immer ganz konzentriert in mein rechtes Auge blicken. Sobald die Hypnose zu wirken beginnt, werden Sie mein Auge abwechselnd scharf und dann wieder unscharf sehen. Ihre Augen werden zu brennen beginnen, und Sie werden eine Schwere und ein Müdigkeitsgefühl der Augen fühlen. Alles wird Ihnen mehr und mehr gleichgültig werden, Schwere und Wärme breitet sich aus. Sie werden versuchen die Augen offen zu halten, aber je mehr Sie dies versuchen, umso schwerer werden Ihre Augen, bis Sie sie nicht mehr offen halten können und die Augen von selbst zufallen. Sie sinken dann in Hypnose".

Diese Methode fördert den Kontakt zur Versuchsperson wie keine andere Methode. Die Versuchsperson fühlt sich beobachtet und zwingt sich dadurch zu mehr Konzentration. Der Hypnotiseur kann auf jede Regung der Versuchsperson sofort suggestiv eingehen wie z.B. "Ja, Ihre Augen schließen sich nun immer öfter und gleich bleiben sie geschlossen". Oder die Pupillen der Versuchsperson werden größer, der Hypnotiseur suggeriert: "Sie sehen mich nun unscharf - die Hypnose beginnt bereits zu wirken. Es fällt Ihnen schon ganz schwer die Augen offen zu halten. Ihre Augen werden immer müder, die Augenlider immer schwerer und schwerer"...

Sobald sich dann die Augenlider schließen, kommt vom Hypnotiseur dann die Suggestion: "Die Augenlider sind nun geschlossen und bleiben geschlossen".

Zähltechnik

Der Hypnotiseur zählt langsam von 100 bis 1 rückwärts, bei jeder ungeraden Zahl muss die Versuchsperson die Augen aufmachen, bei der geraden muss sie die Augen schließen.

Beim langsamen Zählen muss der Hypnotiseur die Zahl bei der die Augen geöffnet werden kürzer sagen, Stimme langsam senken, zwischen dem Zählen bei geschlossenen Augen die Suggestion einbauen, sie entspannen sich ‘‘tiefer, tiefer’’

Eine weitere hilfreiche Suggestion (erst ab der Zahl 60 anwenden) ‘‘Wenn es zu schwer wird die Augen wieder zu öffnen, können Sie die Augen zu lassen.’’

Am Anfang steht der Test

Immer bevor Sie zu hypnotisieren beginnen, sollten Sie zu Ihrer Versuchsperson sagen: "Nun mache ich einige Hypnosetests mit Ihnen, die mir zeigen sollen, wie gut und mit welcher Methode Sie zu hypnotisieren sind".

Dies nimmt der Versuchsperson vor allem den Leistungsdruck und eventuell übertriebene Spannung. Beginnen Sie mit einem Augenfixationstest. Stellen oder setzen Sie sich vor die Versuchsperson und leiten Sie sie an, Ihnen in Ihr rechtes Auge zu sehen. Wichtig, nur in Ihr rechtes Auge, denn es ist zumeist nicht möglich, beide Augen gleichzeitig zu fixieren. Die Versuchsperson sollte beim Stehen immer knapp vor einer Mauer stehen um beim eventuellen Schwanken eine Stütze zu finden. Nun beginnen Sie mit Suggestionen wie: "Ihre Augenlider werden nun schwerer und schwerer, bleischwer" (**immer langsam und ruhig sprechen, niemals hektisch**). Dabei ruhig und ohne zu blinzeln in das Auge der Versuchsperson sehen. Diese Methode eignet sich weniger gut für Menschen mit Augenproblemen, aber auch Kontaktlinsenträger finden diese Methode oft als zu anstrengend. In einem solchen Fall sollte der Hypnotiseur eine Fixationsscheibe benützen.
Bei diesen Tests werden schon einige Versuchspersonen reagieren und die Augenlider werden sich bei manchen schließen. Geben Sie in einem solchen Falle die Suggestion: "Die Augenlider bleiben geschlossen und Sie sinken in Hypnose - schlafen Sie".
Wundern Sie sich nicht, dass es so leicht geht, Sie haben es in diesem Fall mit einer Versuchsperson zu tun, die sofort in Hypnose fällt. Vertiefen Sie die entstandene Hypnose und danach wecken Sie die Versuchsperson wieder langsam und behutsam auf. Erklären Sie der Versuchsperson, dass Sie zu den Personen gehört, die schnell zu hypnotisieren sind und leiten Sie dann die Hypnose nochmals ein. Geben Sie dann die mit der Versuchsperson besprochenen Suggestionen, z.B. gegen Alkoholmissbrauch etc. und setzen Sie anschließend ein Kunstwort als Hypnoseschlüsselwort, um Ihnen bei den noch nötigen Hypnosesitzungen Zeit und Arbeit zu ersparen. Die Erklärung des Hypnoseschlüsselwortes erfolgt an einer anderen Stelle.

Hier folgen nun einige Beispiele für Hypnose und Suggestion:

Erstes Beispiel

Legen Sie sich entspannt und ruhig hin. Atmen Sie gleichmäßig ruhig ein und aus. Achten Sie auf Störfaktoren, die Sie jetzt ausschalten können. Schließen Sie nun die Augen und lockern Sie Ihren Körper soweit dies willentlich möglich ist. Nun lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Achten Sie darauf, dass Sie ganz gleichmäßig ein- und ausatmen und zählen Sie die Atemzüge im Zehnerrhythmus. Beginnen Sie mit eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht, neun, zehn. Bei der Zahl zehn angelangt, beginnen Sie wieder bei eins. Sie spüren nun ganz bewusst das Heben und Senken des Brustkorbes bei jedem Atemzug. Immer mehr und mehr lenken Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit und Konzentration ganz in das Innere Ihres Körpers. Sie nehmen Ihren Körper nun bewusst wahr, spüren den Druck der Kleidung, den Druck der Unterlage auf der Sie liegen, und mit jedem Atemzug werden Sie ruhiger und entspannter. Alle Außeneindrücke ziehen sich zurück. Sie sind in sich und alles andere ist in diesem Augenblick völlig nebensächlich und unwichtig. Immer mehr entfernen Sie sich von allen Gedanken des Tages, entfernen sich immer mehr von alldem was war und sein wird und immer ruhiger

und regungsloser werden Sie. Körperliche Ruhe und Stille breiten sich aus. Jede Aktivität wandelt sich zu Passivität. Jede Anspannung wandelt sich in Entspannung. Die Stirne wird entspannt, die Wangen entspannen sich, Kiefer- und Halsmuskulatur ganz entspannt, Schulter-Nackenbereich ganz entspannt, Rücken entspannt, Brustkorb entspannt, Bauch entspannt, Hüfte entspannt, Gesäß entspannt, Beine entspannt, Füße entspannt, Arme entspannt, Hände entspannt. Jede Unruhe wandelt sich in Ruhe. Ruhe aller Gedanken, Ruhe aller Gefühle, Ruhe des Körpers, Ruhe aller Wahrnehmungen von außen. In diesen Minuten lassen Sie los von allem, was Sie im Hier und Jetzt hält und immer mehr spüren Sie, wie sich alles verlangsamt, das Gefühl für Zeit und Raum löst sich auf und verschwindet. Sie liegen nur da und genießen den Augenblick und lassen geschehen was von selbst geschieht. Ruhe und Stille lassen Sie tiefer sinken in einen Zustand der regenerierenden Hypnose. Genießen Sie das Gefühl einfach dazuliegen, ganz ohne Zwang und Druck des Tages und Sie werden immer ruhiger, während Ihr Körper sich tiefer und tiefer entspannt. Spüren Sie, wie Sie sich immer schwerer fühlen, sich alles entspannt, die Blutgefäße erweitern sich und das Blut strömt kräftig und warm durch Ihren Körper bis in die Peripherie. Wärme der Arme und Hände, Wärme im Bauchraum, Wärme der Beine und Füße. Alle Energien beginnen nun zu fließen und durchströmen den Körper kraftvoll. Regeneration von Körper und Geist. Während Sie immer ruhiger und stiller werden, kann der Körper sich regenerieren und ein tiefer Zustand der Hypnose entsteht allmählich. Erinnerungen werden wach. Sie halten sie nicht fest und lassen sie ziehen. Das Unbewusste öffnet sich mehr und mehr. Nichts was stört kann bestehen. Loslassen und eintauchen in einen Zustand der vollkommenen Stille und Ruhe in der Körper und Geist alles Belastende abbauen und neue Kraft und Klarheit im Körper und Geist ausgeglichen und gekräftigt sich immer mehr und mehr ausbreiten. In diesem Zustand verweilen Sie nun.

Nun merken Sie, dass Sie wieder zurückkehren wollen und können, in Ihren Alltag. Ausgewogen voll Kraft und Tatendrang spüren Sie den Körper, die Gedanken klar und der Atem wird nun tiefer und kräftiger. Atmen Sie bewusst tief ein und aus, ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten, spannen Sie alle Muskeln an. Nun sind Sie wieder da im Hier und Jetzt. Energie und Kraft erfüllen Sie und den Rest des Tages sind Sie frisch und erholt und fühlen sich wohl. Sie sind nun ganz wach, öffnen Ihre Augen und es geht Ihnen gut.

Zweites Beispiel (Eigenversuch, Hypnose - Selbsthypnose)

Ich möchte, dass Sie sich nun an einen ruhigen Ort bequem hinsetzen. Kontrollieren Sie noch einmal Ihre Kleidung, dass nichts stört. Lockern Sie im gegebenen Fall Ihren Gürtel und Ihre Schuhe, machen Sie es sich so bequem wie nur möglich. Lesen Sie nun konzentriert dieses Kapitel! Ich möchte, dass Sie sich nun entspannen, während Sie diese Zeilen lesen, einfach nur entspannen und weiter lesen, atmen Sie einmal tief fest ein und aus, ganz tief ein- und ausatmen. Machen Sie einen befreienden tiefen Atemzug. Nun kontrollieren Sie alle Ihre Muskeln, suchen Sie nach Spannungen, die in Ihren Muskeln bestehen, und lösen Sie sie auf. Entspannen Sie Ihre Muskeln. Ganz langsam entspannen Sie Ihre Muskeln. Entspannen Sie willentlich Ihre Stirne, entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskeln. Entspannen Sie Ihr Kiefer, lassen Sie Ihr Kiefer locker ohne dabei aber den Mund zu öffnen. Entspannen Sie Ihre Nackenmuskeln, die Muskeln der Arme, beide Arme entspannen sich. Entspannen Sie die Muskeln der Beine, beide Beine entspannen sich. Entspannen Sie die Bauchmuskeln und atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig, ganz

ruhig und gleichmäßig. Entspannen, Ruhe, Entspannung. Nichts mehr ist nun wichtig, nur noch die Entspannung ist noch wirklich wichtig. Nichts stört mehr, alles was noch stören könnte, löst sich auf. Alles was Sie im Hier und Jetzt hält, löst sich auf. Nichts kann mehr stören. Alle Geräusche und Eindrücke von außen ziehen sich zurück. Ruhe, angenehme Ruhe breitet sich aus. Sie lassen geschehen, einfach geschehen lassen, was nun von selbst geschieht und langsam und von selbst öffnet sich Ihr Tor zum Unterbewusstsein. Ruhe, Entspannung, angenehme Müdigkeit und Schwere, angenehme Schwere breitet sich immer mehr und mehr aus. Und während Sie diese meine Worte lesen, macht sich Ihr Unterbewusstsein ganz von selbst bereit meine positiven Suggestionen, meine positiven Worte aufzunehmen. Sie sinken dabei weiter in die Entspannung, in den angenehmen Zustand des Hypnoids. Ruhe, angenehme Ruhe breitet sich aus. Geschehen lassen was von selbst geschieht. Wenn andere Gedanken kommen, sie einfach kommen lassen, und wieder gehen lassen, unbearbeitet gehen lassen, und Sie werden bemerken, dass es Ihnen am Ende dieser Hypnosesitzung in jeder Hinsicht besser und besser geht, sie fühlen sich danach absolut wohl und glücklich. Nun prägen sich alle meine positiven Suggestionen ein, tief und fest ein, und nicht nur das, in der Nacht, im richtigen Augenblickes des Schlafes, im Traum werden sich diese meine Suggestionen wiederholen, eine ganze Woche lang um so wirksam zu werden, um so wirksam zu bleiben.

Nun hole ich Sie aus diesem Zustand zurück. Dies geht ganz leicht, ich zähle von zehn bis eins und Sie sind wieder im Hier und Jetzt. Dann ist Ihre Reaktion wieder schnell und sicher, alles ist wieder wie vor diesem Zustand, Sie fühlen sich wohl, was bleibt sind nur meine positiven Suggestionen, die sich in der Nacht im richtigen Augenblickes des Schlafes unbemerkt von Ihrem Tagbewusstsein, von Ihrem logischen Verstand wiederholen und sich so tief und fest einprägen.
Zehn - Sie kommen höher und höher,
Neun - immer höher
Acht - Sie kommen zurück ins Hier und Jetzt,
Sieben - Sie nehmen die Unterlage wieder bewusst wahr, auf der Sie sitzen,
Sechs - Sie nehmen Ihre Umgebung wieder bewusst wahr,
Fünf - Sie kommen zurück ins Hier und Jetzt,
Vier - Ihre Reaktionen werden wieder schnell und sicher, Sie fühlen sich absolut wohl und ausgeruht,
Drei - Sie machen sich bereit,
Zwei und **Eins** - Sie sind wieder im Hier und Jetzt.

So oder ähnlich wäre nun Ihre erste Hypnosesitzung abgelaufen, eine Hypnosesitzung die durch Suggestionen eingeleitet worden wäre. Vielleicht hätte der Hypnotiseur auch noch mit einer Augenfixration begonnen, etwa so:
"Sie sehen mir nun in mein rechtes Auge, ganz ruhig. Schließen Sie nur die Augen, wenn das von selbst geschieht. Sehen Sie nur in mein rechtes Auge".
Dann würden wieder die Suggestionen der Ruhe, der Schwere, der Entspannung kommen. Dann die Suggestion:
"Ihre Augen werden schwer, ganz schwer, bleischwer und schließen sich ganz von selbst".
Der Hypnotiseur beobachtet dies, beginnen sich die Augen zu schließen, so verstärkt er diese Reaktion auf seine Suggestionen so:
"Ja, die Augen werden schwer und schließen sich. Wenn sie geschlossen sind, so bleiben

sie schwer und geschlossen. Nur wenn ich es Ihnen sage, können Sie die Augen wieder öffnen".
Schließen sich nun die Augen und bleiben sie auch geschlossen, so ist das ein gutes Zeichen. Der Hypnotiseur wird mit entspannenden Suggestionen fortfahren, mit Ruhe-Suggestionen und wird danach zur Suggestion übergehen:
"Nun gleiten Sie langsam in den Schlaf, angenehmen Schlaf, hypnotischen Schlaf. Sie fühlen sich wohl, Sie sinken tiefer, viel tiefer, schlafen, schlafen, tief schlafen. Und Sie werden weiter auf meine Worte, auf meine positiven Suggestionen hören und diese auch befolgen. Ganz genau, strikt und korrekt befolgen. Schlafen, schlafen, tief schlafen".
Nun könnte die Hypnose z.B. so weiter gehen:
"Sie hören nun meine Stimme und befolgen meine Worte, nichts sonst ist mehr wichtig, nichts kann stören, einfach nur auf meine Stimme hören. Und während Sie auf meine Stimme hören und meine Worte befolgen, sinken Sie ganz von selbst, automatisch immer tiefer und tiefer in Hypnose, immer tiefer und tiefer. Aber immer hören Sie meine Stimme und befolgen alle meine positiven Worte. Nun wird ganz langsam und von selbst Ihr rechter Zeigefinger leichter, (bei Linkshändern ist es besser zu suggerieren: Ihr linker Zeigefinger wird leichter), immer leichter und leichter".
Reagiert der Hypnotisierte darauf, so wird der Hypnotiseur die Suggestion verstärken:
"Sehr gut, der rechte Zeigefinger wird leichter, steigt langsam höher und höher. Auch die ganze rechte Hand wird leichter und steigt empor. Ja der ganze Arm wird leichter und leichter und steigt empor".
Bei allen Suggestionen sollten Sie ruhig und gelassen sprechen, aber mit Nachdruck. Erwarten Sie die richtige Reaktion. Wenn Sie nicht gleich eintritt, wiederholen Sie langsam aber sicher Ihre Suggestionen, mindestens 6 x. Legen Sie einigen Nachdruck dahinter.
Wenn etwas nicht geht, bleiben Sie ruhig und zuversichtlich. Ändern Sie, mehrmals auch die Technik. Vermeiden Sie aber auf alle Fälle ein Gefühl des Versagens bei sich und bei dem zu Hypnotisierenden entstehen zu lassen. Machen Sie, wenn geht, Ihre ersten Versuche nicht mit nahen Verwandten und Freunden.
Denken Sie daran: Der Prophet gilt nichts im eigenen Lande.
Wenn die Hypnoseeinleitung zufriedenstellend abgeschlossen ist, so muss der Hypnotisierte wieder richtig zurückgeführt werden in den normalen Wachzustand.

Danach ist es unerlässlich, sich Notizen zu machen über jene Suggestionen die besonders gut gewirkt haben, um sie beim nächsten Mal wieder anzuwenden bzw. alles das zu notieren was gestört hat oder keine positive Wirkung erzielte um es bei der nächsten Hypnose zu vermeiden.

Das hypnotische Schlüsselwort

Sobald bei einer Person eine Hypnose eingeleitet wurde die so tief ist, dass Suggestionen wirksam werden, ist es von großem Vorteil ein hypnotisches - Schlüsselwort oder Schaltwort zu setzen.

Dies geht wie folgt:
Nachdem Sie die Tiefe der Hypnose getestet haben, geben Sie folgende Suggestionen (posthypnotische Suggestion): "Alles, was ich Ihnen nun sage, werden Sie ganz präzise und genau befolgen können. Jedes Mal wenn ich zu Ihnen das Wort (hier kommt das

Kunstwort, das Schlüsselwort z.B. **NAKOR**) sage und ich Sie dabei mit meinen Händen auf Ihren Schultern berühre, also beide Hände auf Ihre Schultern lege, schließen sich sofort und unwiderstehlich beide Augen und Sie sinken sofort und schnell in den Zustand der tiefen Hypnose.
Jede Hypnose in die Sie sinken, ist tiefer als die vorhergehende Hypnose.
Sobald ich Ihr Schlüsselwort (hier kommt das Kunstwort) sage und Sie an den Schultern berühre, schlafen Sie tief und fest. Das ist von nun an ein natürlicher Reflex nachdem Sie immer handeln werden. Es genügt, dass ich einmal das Wort ..... sage und schon sind Sie wieder in Hypnose.
Da sich hypnotische Suggestionen mit der Zeit "verflüchtigen" können, wenn sie nicht wiederholt werden, muss eine Zusatzsuggestion angebracht werden. Diese hilft Suggestionen über längere Zeiträume zu stabilisieren.

Um eine Suggestion für längere Zeit haltbar zu machen müssen Sie folgendes suggerieren: Diese meine Suggestion prägt sich nun fest ein. Meine Worte werden ein Teil Ihres Unbewusstseins, Ihres tiefen inneren Selbst. Nicht nur das, meine Suggestionen und das hypnotische Schlüsselwort (z.B. NAKOR) wiederholen sich von nun an im richtigen Augenblick des Schlafes, unbemerkt von Ihrem Tagbewusstsein, von Ihrem logischen Verstand, 3 x jede Nacht. Und so bleibt das Schlüsselwort wirksam, egal was geschieht.

Diese Suggestion ist eine sich selbst erhaltende und sich selbst auffrischende Suggestion.
Sie wird nicht nur für das Setzen eines Schlüsselworts benützt, sondern kann auch bei der Suchtbekämpfung eine wertvolle Hilfe sein. Jede Suggestion kann so in der Nacht immer wiederholt werden und sich selbst erhalten.

Es genügt von nun an, in Zukunft nur noch die Hände auf die Schultern der Versuchsperson zu legen und das Schlüsselwort auszusprechen. Schon fällt die Versuchsperson in eine tiefe Hypnose. Wenn die Versuchsperson nicht sofort in Hypnose gleitet oder nicht stark auf das Schlüsselwort reagiert, so wiederholen Sie nur das Schlüsselwort einige Male mit ruhiger Stimme und sagen Sie im gegebenen Fall: "Schlafen Sie". **Verstärken Sie die Hypnose mit einigen vertiefenden Suggestionen.**

Mit einem Schaltwort kann man nun schnell an jedem erdenklichen Ort und unter allen Umständen eine tiefe Hypnose einleiten. Das hypnotische Schlüsselwort sollte immer ein Kunstwort sein, dass im Sprachgebrauch nicht vorkommen kann wie z.B. "SONOME" oder "NAKOR". Es sollte also heißen, wann immer ich das Schlüsselwort "SONOME" sage, und Sie mit meinen Händen an Ihren Schultern berühre, sinken Sie in Hypnose. Diese doppelte Sicherung hilft, dass die Hypnose nicht ungewollt ausgelöst werden kann. Und dass auch nicht von jedem anderen, der das Schaltwort kennt, denn die Suggestion lautet: "Wenn **ICH** Sie mit meinen Händen an der Schulter berühre".
Betonen Sie bei der Suggestion ganz besonders das Wort "ICH", um Missbrauch oder Irrtum zu vermeiden.

Ob jemand tatsächlich hypnotisiert ist, lässt sich für den Anfänger nicht leicht feststellen.

Es gibt jedoch ganz bestimmte Phänomene unter der Hypnose, die einen Hinweis darauf liefern können:

Entspannung der Muskulatur

1. Test: Der Hypnotiseur hebt den Arm des Hypnotisierten und lässt ihn wieder fallen.

Muskelstarre

2. Test: Hand – Arm wird vom Hypnotiseur angehoben. Der angehobene Körperteil, z.B. ein Arm bleibt in merkwürdiger Stellung für lange Zeit vollkommen erstarrt stehen.
Es besteht eine tiefe Hypnose!

Schmerzfreiheit in Hypnose

3. Test: Wenn Schmerzfreiheit suggeriert wurde (Posthypnose), kann der Hypnotisierte sich selbst nach dem Aufwecken aus der Hypnose mit einer sterilen Nadel vorsichtig stechen (piksen) ohne dass es wehtut. (In der Hypnose sind sogar schmerzfreie Operationen oder Zahnbehandlungen möglich, die aber nur unter ärztlicher Kontrolle durchgeführt werden dürfen.)

Gesteigerte Erinnerungsfähigkeit

4. Test: Eine in Hypnose befindliche Person kann sich an Dinge erinnern, an die man sich sonst nicht erinnern kann. Einfacher Test. Stellt man die gesteigerte Erinnerung fest so besteht eine tiefe Hypnose!

Erzeugung von Erinnerungslücken

5. Test: Unter Hypnose kann der Hypnotiseur gezielt unangenehme Erinnerungen auslöschen.

Sinnestäuschungen

6. Test: Das Vorstellungsvermögen ist unter Hypnose gesteigert. Man kann in diesem Zustand nicht vorhandene Dinge sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen, als wären sie real.

Das Phänomen Wachhypnose

Mindestens 10% (bei guten Hypnotiseuren mehr) aller Versuchspersonen sind geeignet im Wachzustand spontan in Hypnose zu fallen. Obwohl in solchen Fällen die Einleitung der Hypnose nicht erkennbar ist, handelt es sich um eine besondere Art von Hypnose, eine Art Spaltung des Bewusstseins. Ein Teil des Bewusstseins bleibt wach und beobachtet das Geschehen, der andere Teil des Bewusstseins übernimmt die Kontrolle von Körper und Geist, dieser Teil ist in tiefer Hypnose.

Bei dafür besonders geeigneten Personen (diese erkennt ein guter Hypnotiseur schnell und schon in der Gruppe) genügt es, dass der Hypnotiseur sicher und bestimmt - mit der Absicht die Hypnose einzuleiten - suggeriert. Es genügt ein einfacher Test um zu prüfen, ob die Versuchsperson zur Wachhypnose fähig ist. Nehmen Sie den Arm und die Hand der Versuchsperson und strecken Sie diesen aus.
Streichen Sie darüber und suggerieren Sie mit bestimmter Stimme, dass Hand und Arm nun steif ist. Bleibt die Hand und der Arm nun steif, werden Sie merken, dass die Versuchsperson selbst hochgradig überrascht ist über dieses Phänomen. Manchmal wird sie versuchen den Arm zu bewegen, was ihr in den meisten Fällen nicht gelingen wird

oder nur ganz schwer gelingen wird.
Diese Person kann sprechen, sie kann alles, nur nicht den Arm oder die Hand bewegen.
Sagen Sie nun: "Wenn ich in die Hände klatsche, löst sich diese Spannung, Sie können die Arme wieder bewegen, wie vor dieser Hypnose. Ihre Reaktion ist wieder schnell und sicher, es geht Ihnen gut".
Streichen Sie mit Ihren Händen noch über den Arm der Versuchsperson. Die Hypnoseerscheinung ist aufgelöst.
Bei solchen, zur Wachhypnose fähigen Menschen, können natürlich auch andere positive Suggestionen gegeben werden. Phantasien werden in Trance und Hypnose immer stärker erlebt als im Wachzustand. Gefühle werden verstärkt oder überhaupt erst aktiviert.

Regel für eine funktionierende Wachhypnose

1. Immer sicher und fest auftreten. Selbst vom Gelingen überzeugt sein. (Anmerkung: nach einiger Zeit der Hypnosepraxis erkennt der Hypnotiseur durch Beobachten einer Person ob sie für die Wachhypnose geeignet ist.)
2. Sicher und ruhig der Versuchsperson in die Augen blicken (siehe Augenfixationstechnik), so dass diese gezwungen ist, den Blickkontakt beizubehalten.
3. Sicher und bestimmt sprechen bzw. suggerieren. Mehr in einem gewissen Befehlston (nicht übertreiben) Keinesfalls zaghaft und harmlos sprechen oder gar monoton, sonst gelingt kein Versuch.
4. Eine geheimnisvolle Atmosphäre schaffen.
5. Wenn geht die Versuchsperson berühren. Aber nur an den Händen oder Stirne. An die Schläfen greifen, dies unterstreicht die Suggestionen und hilft, dass das Bewusstsein der Versuchsperson auf den Hypnotiseur hin konzentriert wird.
6. Achtung! Diese Form der Hypnose sollte nur mit geistig und körperlich gesunden und normalen Versuchspersonen durchgeführt werden.
7. Konsequent und zügig vorgehen (aber nicht hastig).

Und noch einmal Suggestion

Die meisten Menschen denken beim Wort Suggestion zumeist an Verbalsuggestionen (also gesprochene Worte). Doch diese Art der Suggestion ist die am wenigsten anfallende. Suggestionen sind vor allem auch Handlungen, eine bestimmte Gestik, Haltung, Bilder, Symbole, Farben, Gerüche, gedämpftes Licht, Musik, ja Töne an sich. Suggestion ist alles, was eine gezielte Beeinflussung des Denkens, Fühlens, Wollens oder Handelns einer Person unter Umgehung seines rationalen Verstandes ermöglicht. Die Suggestion wird besser oder schlechter umgesetzt, je nach dem Bewusstseinszustand des Einzelnen. Ausschlaggebend für die Suggestibilität, also die Beeinflussbarkeit einer Person ist u.a. ihr Alter, ihr Geschlecht, und vor allem die derzeitige Verfassung. Ist sie ängstlich, erregt, müde, alkoholisiert, steht sie unter Drogeneinwirkung oder unter dem Zustand der Massenbeeinflussung?
Suggestion ist vom Leben nicht wegzudenken.
Jede Handlung bewirkt eine Reaktion, bewusst oder unbewusst (biologische Messungen konnten dies bestätigen). Reiz und Reaktion bilden einen komplexen Zusammenhang. Das soll heißen: die Reaktion auf einen bestimmten Reiz ist keinesfalls unvorhersehbar. Sondern die Reaktion ist in festgesetzten Grenzen festgelegt. Beim Menschen laufen diese

Reaktionen zum größten Teil unbewusst ab. Man denkt nicht darüber nach ob einem beim Anblick von Essen das Wasser im Mund zusammenrinnen soll oder ein sexueller Reiz den Herzschlag beschleunigt.
Nun gibt es Reaktionsschemen die allen Menschen innewohnen und solche die je nach Persönlichkeit, Rasse, Erziehung und Geschlecht auftreten. Viele Reaktionsschemen sind unausweichlich und nur durch extreme Konzentration und Kraftanstrengung oder Übung zu umgehen. Die Verhaltensforscher kennen solche Reaktionsschemen schon seit langem.
Sie nennen Reize die bestimme Reaktionen auslösen, Schlüsselreize. z.B. die meisten Menschen reagieren auf Abbildungen von Grausamkeiten mit Abscheu.
Wenn jemand mit grußbereiter, ausgestreckter Hand auf Sie zugeht, so löst er einen durch Erziehung angelernten Reflex aus. Er suggeriert den Grußwillen. Sie wiederum verspüren einen überwältigenden Impuls, diese Hand zu ergreifen und die angelernte Handlung des Händeschüttelns nimmt seinen automatischen Lauf. Dies nicht zu tun erfordert erstens Willenskraft und zweitens eine klare bewusste Entscheidung dagegen. Unberührt lässt uns diese Gestik nie.

Man könnte sagen, dass unser gesamtes Leben auf Wechselwirkung und dabei auf Beeinflussung beruht. Dem zufolge können wir noch weitergehen und sagen, die Suggestion ist ein fixer Bestandteil unseres Lebens. Jede Wahrnehmung wird zum suggestiven Reiz, der bestimmte Reaktionen in uns auslöst. Die Kleidung unseres Gegenübers regt uns zu einer Einstufung unseres Gesprächspartners an. Wir interpretieren. So kann auch eine bestimmte Kleidung als Suggestion verwendet werden.

Die gesprochene Suggestion

Den wenigsten Menschen ist klar, dass Worte nicht nur Informationen transportieren sondern dass sie auch eine geistige und emotionale Kraft besitzen. Diese Kraft kann oft stärker sein als physische Kraft. Die Kraft der Worte ist die Kraft der Vorstellung die damit verbunden ist. Worte lösen in unserem Unterbewussten und auch in unserem Bewusstsein Vorstellungen und Emotionen aus. Diese sind heute mittels Biofeedbackanlagen messbar und auch wahrnehmbar geworden. Jeder kann seine Reaktionen auf Schlüsselreize und auf Worte überprüfen. In jedem Biofeedbacklabor besteht die Möglichkeit zur Überprüfung der mentalen und körperlichen Reaktionen auf Worte. Das simple Vorlesen von Worten wie Vater, Mutter, Wasser, Schlange, Maus usw. bringen das an den Tag, was bis dahin noch unerkannt und unbewusst abgelaufen ist.

„...und wenn ich dann mit dem Finger schnippe, werden Sie aufstehen, hinausgehen und all das kaufen, was Sie eben in unserer Werbesendung gesehen haben.“

Ängste, Emotionen und bedingte Reaktionen. Oft ist die Emotion auf ein Wort genauso stark, als sehe die Versuchsperson z.B. die Mutter selbst. Suggestionen wirken am besten, wenn sie im richtigen Zusammenhang stehen. Wenn man z.B. über ein gutes Essen plastisch spricht so verstärkt sich die Wirkung auf Ihr Gegenüber umso mehr, wenn Sie Ihre Erzählung kurz vor der normalen Essenszeit verlegen.

Beschreiben Sie auch noch bei Ihrer Erzählung ein Lieblingsgericht, so lösen Sie Reaktionen aus, die der andere nicht verhindern kann. Wer also die natürliche Konditionierung aktiviert, kann erfolgreich suggerieren.

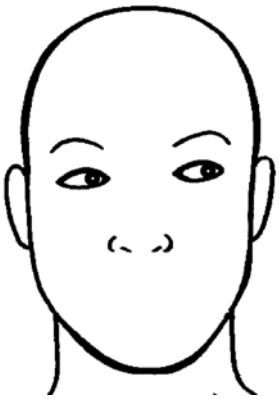
Für die Masse der Menschen ist Hypnose und Suggestion ein Phänomen dem sie ständig ausgeliefert sind. Sie denken was sie suggeriert bekommen, kaufen, was man ihnen im Werbefernsehen schmackhaft macht.
Für solche Menschen ist Suggestion eine Gefahr.

Suggestibilitätstests

Die nun folgenden Tests sollen Ihnen zeigen, ob jemand leicht zu hypnotisieren ist, und ob Sie die Hypnose schnell und erfolgreich erreichen werden.

Test 1: Der Blickrichtungstest

Nach unseren Erkenntnissen ist Kreativität eine der wichtigsten Fähigkeiten, die eine gut zu suggerierende Person haben sollte. Kreativität hat etwas mit gutem Vorstellungsvermögen zu tun, ebenso wie die Fähigkeit der Absorption (das Aufgehen in einer gelesenen Geschichte, in einem guten Film, in einer Vorstellung). Um nun gut suggerierbare Personen von weniger guten schnell unterscheiden zu können, testen Sie die Vorstellungsfähigkeit wie folgt.
Stellen Sie der zu testenden Person folgende Frage: "Wie viele Buchstaben hat das Wort Psychologie?"



Blickrichtungstest

Eine gut suggerierbare Person schaut beim Lösen dieser Aufgabe in der Regel nach links (wenn sie Rechtshänder ist, sonst oft umgekehrt). Machen Sie den gleichen Test bei weniger gut zu suggerierende Personen, so schauen diese in der Regel nach rechts (wenn sie Rechtshänder sind, sonst oft umgekehrt) oder aber auch nach unten. Welche Theorie steht mit diesem Test in Zusammenhang? Es ist seit langem bekannt, dass bei Rechtshändern die rechte Hälfte des Gehirns die linke Körperseite kontrolliert. Die linke Hälfte des Gehirns kontrolliert bei Rechtshändern die rechte Körperseite.
Die Steuerung der Augenbewegung nach rechts werden also von der linken Hirnhälfte durchgeführt, die Augenbewegung nach links, von der rechten Hirnhälfte. Interessant ist es in diesem Zusammenhang, dass Menschen, die ihre Augen bevorzugt nach links bewegen, häufig durch heftige emotionale Regungen auffallen. Vor allem die unangenehmen Gefühle spiegeln sich in der linken Gesichtshälfte wieder, deren Muskeln von der rechten (gefühlsmäßigen) Gehirnhälfte gesteuert werden.
Dieser Test bezieht sich auf die Arbeit von Paul BAKAM (1969, "Lateral Eye Movements" - LEM's).

EEG, Hirnpotentialmessung und Hirndurchblutungsmessungen zeigen uns, dass bei Rechtshändern die linke Hirnhälfte auf analytische, logische, sprachliche

Informationsverarbeitung spezialisiert ist, während die rechte für räumliche, bildliche, Verarbeitung von Informationen zuständig ist.
Biofeedback- und Blickrichtungsstudien deuten darauf hin, dass bei gut hypnotisierbaren Personen die bildliche Hirnhälfte die Testaufgaben übernimmt. Bei vielen Tests konnte man feststellen, dass die bildliche Hirnhälfte die Möglichkeit zur Hypnotisierbarkeit bringt. Mit diesen Tests können Sie unauffällig (z.B. als Trainer oder Therapeut) feststellen, ob die untersuchte Person leicht zu hypnotisieren ist oder aber auch durch richtige Suggestion zu motivieren ist.
In unserem Labor wurde dieser Test leicht abgewandelt, in Kombination von Gehirnpotentialmessungen durchgeführt, was eine genaue Aussage über die Hypnotisierbarkeit von der jeweiligen Person zuließ.
Natürlich können Sie diesen Test auch als Selbsttest für die Eignung zur Selbsthypnose einsetzen, Sie müssen sich dabei nur durch einen Spiegel beobachten.

Test 2: Der Balancetest

Balancetest

Beim Balancetest steht die zu testende Person mit geschlossenen Füßen aufrecht da, den Blick zur Decke gerichtet. Der Hypnotiseur fordert die Person auf, die Augen zu schließen, den Kopf aber in der gleichen Stellung zu belassen. Nun gibt er folgende Anweisung: "Ich möchte nun Ihre Entspannungsfähigkeit prüfen, dazu lege ich meine Hände auf Ihre Schultern". Nachdem dies geschehen ist, suggeriert er weiter: "Nun werden Sie eine Kraft spüren, die Sie nach hinten in Richtung meiner Hände zieht, leisten Sie keinen Widerstand, ich werde Sie sicher halten, wenn Sie nach hinten fallen, Sie fallen, Sie fallen, Sie werden nach hinten gezogen". In diesem Augenblick hebt der Hypnotiseur die Hände Millimeter weise von der Schulter ab. Jetzt sollte die zu testende Person, wenn sie gut suggestibel ist, leicht nach hinten taumeln. Natürlich müssen die Suggestionen mit fester Stimme und glaubhaft gesprochen werden, damit sie wirken. (*Nicht die Person nach hinten ziehen!*)

Test 3: Der Händefalt-Test

Bei dem Test einer Personengruppe bietet der Händefalttest Vorteile, denn er kann zur selben Zeit bei allen Personen durchgeführt werden. Wieder suggeriert der Hypnotiseur eindringlich: "Nun achten Sie auf meine Stimme, ich will, dass Sie Ihre Hände fest über den Kopf falten. (Der Hypnotiseur zeigt, wie dies geschehen soll, vor) Nun, bitte, schließen Sie für einen Moment die Augen. Stellen Sie sich vor, dass sich Ihre Hände verbinden, so, als wären sie zusammengeklebt, Ihre Hände kleben zusammen, fest zusammen. Wenn ich nun von eins bis fünf zähle, schließen sich Ihre Hände immer mehr und mehr zusammen, fest zusammen, 1-2-3-4-5, nun können Sie versuchen, Ihre Hände zu öffnen, Sie werden bemerken, dass dies unmöglich ist, versuchen Sie es jetzt, es geht nicht". Die Personen, die ihre Hände nicht oder nur schwer auseinanderbringen können, zeigt sich eine gute Einflussnahme durch den Hypnotiseur. Eine Hypnose wäre für einen

Hypnotiseur leicht einzuleiten.

Für diejenigen Personen, die die Hände nicht öffnen können, suggerieren Sie nun weiter: "Ich zähle von eins bis zehn, dann können Sie Ihre Hände lösen. Alles ist wie vorher. Sie fühlen sich wohl. 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10. Öffnen Sie die Hände langsam".

(Siehe dazu auch Bild: Augenfixation)

Test 4: Die Pendelmethode

Pendeltest

Hierfür benötigen Sie einen etwa 15cm langen Faden, an dessen Ende Sie einen Ring, eine Beilagscheibe oder einen anderen geeigneten Gegenstand binden. Nun zeichnen Sie sich auf ein weißes A4-Format-Papier einen Kreis mit einem Kreuz. Dann legen Sie das Blatt auf einen Tisch. Nehmen Sie nun das Pendel zwischen Zeigefinger und Daumen und halten Sie das Pendel über die Kreuzmitte.

Nun stellen Sie sich intensiv vor, dass sich das Pendel nach rechts zu drehen beginnt, erwarten Sie die Drehung immer stärker und stärker, aber halten Sie Hand und Arm locker, so, wie bei der Abbildung zu sehen ist. Beginnt sich das Pendel immer stärker und stärker zu drehen, so stellen Sie sich vor, dass sich die Richtung ändert und das Pendel sich nach links dreht. Suggerieren Sie: "Du drehst dich nach links", erwarten Sie auch diese Drehung. Sollten Sie mit diesem Test erfolgreich sein, sollte sich also das Pendel in die gewünschte Richtung bewegen, ohne Zutun ihres bewussten Willens, so haben Sie Ihrem Unterbewusstsein die erste bewusste Suggestion gegeben, die es ausgeführt hat. Sie werden auf Hypnose und Selbsthypnose gut ansprechen.

Dieser Versuch hat natürlich nichts mit Wünschelrutengehen, mit Pendeln oder Magie zu tun, er zeigt nur, dass Ihr Unbewusstes Ihre Muskelsteuerung übernommen hat. In der Fachsprache heißt dieser Effekt: ideomotorische Bewegung, ein natürlicher Ablauf.

Es gibt noch viele weitere Hypnose- und Selbsthypnosetests, aber die angeführten sind leicht durchführbar und auch meisten sehr wirkungsvoll.

Messbare physische Veränderungen in Hypnose

Was ist ein Entspannungszustand und welche körperlichen und physiologischen Veränderungen lassen sich messen?

1. Die Muskelspannung
Bei Entspannung entsteht ein messbarer Abfall des Muskeltonus. Unter Muskeltonus versteht man den Grundspannungszustand der Muskeln. Ein Senken des Muskeltonus erreicht man bei Hypnose, Selbsthypnose und beim Autogenen Training (AT), durch die Suggestion der Schwere(Schwereübung), zu messen mittels Biofeedbackgerät-Elektromyogramm(EMG).
Bei Meditationsverfahren konnte die Senkung des neuromuskulären Tonus nicht im gleichen Ausmaß beobachtet werden, wie bei jeder Entspannungsinduktionen, die diese Reaktionen eben direkt ansprechen, z.B. Hypnose, Autohypnose, AT,...Noch bessere Effekte der Muskelentspannung konnten wir messen, wenn beim Erlernen der Entspannungsinduktion Biofeedbacktraining als Begleitmaßnahme eingesetzt wurde.

2. Periphere Gefäßerweiterung
Erwärmen der Hände und Füße. Direkt werden diese Reaktionen wieder durch Hypnose, Selbsthypnose und AT mit den sogenannten Wärmeübungen erzeugt. Meist treten solche Reaktionen gemeinsam mit einem Spannungsverlust der Muskulatur auf. Daher zählen beide Veränderungen, also Absinken des Muskeltonus und Erweiterung der Blutgefäße, Erwärmung der Hände und Füße, als zuverlässige, physiologische Entspannungszeichen. Messbar ist dies durch Temperaturfeedback und Durchblutungsfeedback an Händen und Füßen.

3. Veränderung des Atems
Der Atemrhythmus verändert sich bei allen drei Verfahren charakteristisch: Die Häufigkeit des Ein- und Ausatmens nimmt ab und die Brustatmung stellt sich auf die gesunde Bauchatmung um. Außerdem werden die Pausen zwischen Ausatmen und Einatmen länger. Die Veränderung der Atemrhythmik ist ebenso ein verlässliches Anzeichen für den Entspannungszustand. Gemessen wird die Atmung durch respiratorisches Feedback, (Atemfeedback, die richtige Suggestion ist: "Atem ruhig und gleichmäßig")

4. Senkung des Gasaustauschs
Sehr direkt mit der veränderten Atemtätigkeit ist eine Reduktion des Sauerstoffverbrauches und der Kohlendioxid-Abhauchung. Der Sauerstoffverbrauch kann um 10-20% gesenkt sein.

5. Senkung der Herzfrequenz
Je weniger Energie der Organismus verbraucht, umso weniger schnell muss das Herz schlagen, umso mehr kann die Herzleistung absinken (Herzvolumen welches das Herz pro Minute in den Körper pumpt.) Verlangsamt sich beim Entspannen, bei Hypnose der Herzschlag nicht, so ist dies zumeist ein direktes Zeichen, dass das körperliche Aktivierungsniveau noch zu hoch ist. Dies ist messbar über EKG-Elektrokardiogrammfeedback, Pulsfeedback und Durchblutungsfeedback.

6. Zunahme des elektrischen Hautwiderstandes (Abnahme des Hautleitwerts)
Der psychogalvanische Reflex (PGR) verändert sich ganz besonders deutlich bei zunehmender Entspannung und emotionalem Loslassen, also bei weniger störenden Gedanken. Steigt der Hautwiderstand, werden die Hände und Füße trockener (der Hautleitwert sinkt dabei), dies ist in den meisten Fällen als Zeichen der zunehmenden Entspannung zu werten. Gemessen wird dies durch ein Hautleitwertmessgerät oder

Hautimpedanzmessgerät. (Auf der Aufzeichnung des elektrischen Hautwiderstandes beruht das Prinzip des Lügendetektors).

7. Veränderung der Hirnstromaktivität
Das Elektroenzephalogramm (EEG) ist ein relativ zuverlässiger Indikator für das Aktivierungsniveau des Zentralnervensystems (Hirn). Mit Hilfe des EEG kann man feststellen ob ein Mensch wach ist, einschläft, entspannt ist. Misst man die Hirnströme eines Menschen in Hypnose, so stellt man fest, dass in der rechten Hirnhälfte mehr Alphawellen auftreten als in der linken Hirnhälfte, wie es für Entspannungszustände typisch ist. EEG-Brain-Mapping-Untersuchungen (das sind getrennte Messungen der linken und rechten Gehirnströme, Die linke Gehirnhälfte ist bei Rechtshändern für rationales, logisches Handeln - die rechte für unsere Fantasie und Gefühle zuständig.)
Während der tiefen Hypnose verlagert sich die Gehirnaktivität von der linken auf die rechte Gehirnhälfte. Als von der "Vernunft-Seite" zur "Gefühls-/Fantasie-Seite". Das aber nicht vollständig, auf der linken Gehirnseite (Logik) verbleiben noch Restaktivierungen von ca. 20-30 Prozent. Das Bewusstsein ist auf die Stimme des Hypnotiseurs eingeengt (Rapport).

Messungen des Gleichspannungspotentials zeigen eine sehr starke Aktivität besonders in der rechten Hirnhälfte, zu messen mittels EEG und Potentialmessgerät.

8. Veränderung der Hormonkonzentration
Außer den genannten Veränderungen konnten signifikante Veränderungen der Hormonkonzentration bemerkt werden, ein Absinken von Katecholaminen und Plasmakortisol, bei Stress steigt die Konzentration dieser Hormone beträchtlich an. Somit können wir auch einen direkten Einfluss der Hypnose, Selbsthypnose und auch des Biofeedbacktrainings auf das Blutbild finden. Auch der Milchsäuregehalt des Blutes ändert sich, es verändert sich der Blutdruck, für das Immunabwehrsystem wichtige Lymphozyten(T-,B-Zellen) nehmen nach Hypnose, Selbsthypnose und Biofeedbacktraining zu. Bei Stresseinwirkung nehmen die T-,B-Zellen ab, die Zahl der Blutplättchen, die für die Blutgerinnung wichtig sind und die roten Blutkörperchen ändern sich ebenfalls nach der Hypnose.

9. Einfluss auf die Bewegung des Magens und des Darms
ist über Hypnose, Selbsthypnose und Biofeedbacktraining ebenso nachweislich erreichbar. Messbar durch Magen- und Darmfeedback und Ultraschalluntersuchungen.

10. Veränderung des psychogenen Hirnfeldes (*Ultralangsame Potentiale – ULP*)
Die Hypnotisierbarkeit ist abhängig von der Aktivität und Form des psychogenen Hirnfeldes. Hohe Erregungszustände hirnelektrischer Natur, ganz besonders in der rechten Gehirnhälfte, "vereiteln" oft die Hypnoseeinleitung. In solchen Fällen bleibt oft nur der Ausgleich des psychogenen Hirnfeldes mittels Biofeedbacktraining, um doch noch zu einem Erfolg zu kommen. Bei hoher hirnelektrischer Aktivität der linken Gehirnhälfte, welche ebenso eine Hypnoseeinleitung erschweren kann, genügt es zumeist mit entsprechenden Entspannungsmethoden eine Dämpfung herbeizuführen. Überaktivitäten ("Übererregung") des psychogenen Hirnfeldes können aber auch so weit verstärkt werden bis der Punkt erreicht wird, wo der Bezug zur Realität verloren geht. Diesen Weg sollten nur entsprechend ausgebildete Hypnotiseure gehen. Um in diesen Falle sinnvoll weiterarbeiten zu können, muss innerhalb der Hypnosesitzung die

Überaktivität mittels entsprechender Suggestionen abgebaut werden.
In der Hypnose wird der dominante Denkstil verlassen, die räumliche, bildhafte, musikalische, ganzheitliche, intuitive Verarbeitung kommt mehr zur Geltung. Das ist eine der Grundlagen dafür, dass es in diesem Zustand gelingt, gewohnte Denkmuster zu überschreiten, während dies mit rationalen Argumentation nicht so leicht möglich ist.

Hypnose, wie auch Selbsthypnose, bringen einen Ausgleich des psychogenen Feldes mit sich. Das Zeitgefühl wird in der Hypnose drastisch verändert, was durch das umstrukturierte Hirnfeld messbar wird. Bei Einsatz gezielter Suggestionen kann es ebenso zu einer nachhaltigen Veränderung des psychogenen Hirn- und Körperfeldes kommen.

Psychische Veränderungen in Hypnose

Es entsteht ein Gefühl der körperlichen und psychischen Gelöstheit, Ruhe und Gelassenheit machen sich bemerkbar. Die Zeit wird falsch eingeschätzt, die Körpergrenzen können zerfließen. Es macht sich eine Einengung der Aufmerksamkeit bemerkbar. Hände und Füße können vorübergehend gefühllos werden, Schweregefühl oder auch Leichtigkeit der Glieder oder des ganzen Körpers kann sich einstellen. Magen- und Darmgeräusche können durch die Entspannung auftreten....
Es entsteht ein Zustand der Dissoziation (psychogen verursachte Auflösung von seelischen Verknüpfungen und gedanklichen Vorstellungen).
Die Dissoziation ist ein normales kognitives Phänomen. Eine Form der Dissoziation ist die Amnesie, die etwas mit Verdrängung zu tun hat. Suggeriert man beispielsweise unter Hypnose das die Hälfte aller gelernten Worte einer Liste zu vergessen, so fallen hauptsächlich die emotional belasteten unter die Amnesie.

Ist Hypnose und Entspannung ein Sonderzustand?

Die mittlerweile vorliegenden Ergebnisse neurophysiologischer und psychologischer Untersuchungen weisen darauf hin.

Die Erforschung der Gehirnstromaktivität konnte zeigen, dass der Übergang vom Wachzustand, von der Aktivität zum hypnotischen Schlaf hin, durch ein Verlangsamen der Gehirnfrequenz begleitet wird. Je mehr die Versuchsperson in Richtung Schlaf abgleitet, umso stärker nimmt die Grundfrequenz der Alphawellen (8-12 Hz) ab, und es kommt zu einem vermehrten Auftreten langsamer Thetawellen (3,5-7 Hz). Nun beginnt bei der Hypnose die Gratwanderung. Der Hypnotiseur verhindert ein Tiefersinken in den Schlaf.

Beim Einschlafen würde sich im EEG sogenannte K-Komplexe und Schlafspindeln zeigen. Doch der Hypnotiseur hält die Versuchsperson im Zwischenbereich. Nun steigt sehr oft das Gehirnpotential an. Es entsteht ein eigenartiger Zustand, den man auch bei Tranceinduktionen bei Schamanen und anderen messen kann.
Hohes Potential - langsame Gehirnwellen.
Ein Zustand den es eigentlich nicht geben sollte. Hohe Konzentration bei entspanntem Gehirn. Viel Energie, gut durchblutetes Gehirn und langsames EEG (3,5-7 Hz). Abhängig aber von der Suggestion und den Hypnoseeinleitungstechniken. Das Gehirn konzentriert sich im Halbschlaf, alle Aktivität ist nur auf den Rapport auf die Suggestion konzentriert.

Der Rest "schläft". Dieser Zustand scheint trotz allem ein Erbe der Mensch- und Tierwelt zu sein.
Lässt man in diesem Zustand die Versuchsperson mit sich selbst beschäftigen, so entstehen in dieser entspannten Wachheit in manchen Fällen hypnagoge Bilder, spontane Halluzinationen, die oft durch schnelle Augenbewegungen bei geschlossenen Lidern zu bemerken sind oder es entsteht natürlicher Schlaf.
In weiterer Folge kann das Hirnpotential in beiden Hirnhälften im Frontalen Bereich (Stirnseitig) Richtung Plus-Potential absinken, das heißt jeder logische Verstand wird blockiert, das sich Zentrieren im Hier und jetzt wird aufgelöst.

Diesen Effekt kann man sich heute leicht zu Nutze machen, indem man diesen Zustand, während der Hypnoseeinleitung, durch Augenfixation und gezielter Suggestion der Müdigkeit künstlich hervorruft.
Ein solches gezieltes Absenken kann auch durch eine Stimulation mit dem (vom IPN-Labor) entwickelten Relax-Trainer erzeugt werden.
Bei der Anwendung werden Elektroden auf die Stirn und in den Nacken geklebt, das Gerät wird eingeschaltet und der Relax-Trainer stimuliert sofort die Hirnpotentiale. Die Person entspannt sich und die Stirnbereiche des Gehirns werden nach und nach deaktiviert.
Gleichzeitig können hypnotische Suggestionen gegeben werden, die in das Unbewusste dringen, alle anderen Gedanken werden nebensächlich, die Suggestionen wirken. Vor allem bei schwer zu hypnotisierenden Personen ist der Relax-Trainer eine große Hilfe. Nach ca. 15 bis 30 Minuten Stimulation mit dem Gerät, als Hypnosevorbereitung beginnt der Hypnotiseur mit den Hypnosesuggestionen. Natürlich können Sie mit diesem Gerät auch sehr leicht die Selbsthypnose einleiten oder vertiefen.
Näheres zum Relax-Trainer finden Sie auf unseren Internetseiten unter: http://www.ipn.at/h-relaxtrainer

Bei welchen Problemen/Krankheiten hilft Hypnose oder Selbst-Hypnose?

Mit der Hypnose können sämtliche organischen Vorgänge beim Menschen beeinflusst werden. Beispielsweise die Drüsenfunktionen, die Herztätigkeit, der Blutdruck, die Magen und Darmtätigkeit, die Muskel- und Nerventätigkeiten, die Empfindungen und die Gefühle.

Auf vielen Gebieten ist Hypnose stärker wirksam als das stärkste Medikament. So können zum Beispiel auch schwerste Schmerzzustände, die selbst auf massive Betäubungsmittel nicht mehr ansprechen, in der Hypnose erfolgreich behandelt werden. Dabei bietet die Hypnose gegenüber vielen chemischen Medikamenten den unschätzbaren Vorteil, dass sie keinerlei unerwünschte Nebenwirkungen hat.

Was kann mit der Hypnose bewirkt werden?

Allgemein
Lösen von unbewussten und bewussten Ängsten (Prüfungsangst, Versagensangst) Konzentrationsstörungen, Hilfe bei Lernproblemen, Erhöhung der Gedächtnisleistung, Abbau von Fehlverhalten, Unsicherheit, Nervosität, Stress (Überforderungsreaktion),

Stottern, Sprachstörungen, zum Verändern des psychogenes Feldes, Unterstützung für Lerntraining, Schnelllerntraining. Verlorenes wiederfinden, Vergessenes erinnern lassen.

Sport
Verbesserung der Reaktion, Erhöhung der Reaktionsgeschwindigkeit, Verbesserung der Konzentration, Erlernen von neuem Verhalten, Bewegungsabläufen und Techniken.

Management
Charismatraining, Entspannungstraining, Stressfreitraining, Konzentrationstraining, Persönlichkeitstraining, Verbesserung der Wahrnehmung, Verkaufstraining, Verhandlungstraining, Suggestionstraining, Leistungssteigerung.

Medizin
Schmerzbeseitigung, Bettnässen, Nägelbeißen, Phobien, Zwangsverhalten, Asthma, Herzneurosen, Magen -Darmerkrankungen, Ulcus (Geschwür), bei manchen Arten von Bluthochdruck, bei manchen Allergien, bei vegetativer Dystonie, Impotenz (impotentia psychica), nächtliches Zähneknirschen, Schlafstörungen, Depressionen, Suchtverhalten, Alkohol, Tabletten, Rauschmitteln, bei Übergewicht, bei Sucht, bei Migräne, Ohrensausen,...

Was macht den guten Hypnotiseur aus?

Sein Charisma, seine Technik und seine Erfahrung.
Technik und Erfahrung sind leicht zu erlernen, bei Charisma ist das schon etwas anders.

Wodurch entsteht Charisma? Viele Menschen verstehen unter Charisma eine geheimnisvollen Art von "Ausstrahlung" die der eine hat oder nicht hat. Sie glauben Charisma ist angeboren, was zu einem großen Teil auch stimmt.
Aber Charisma kann man auch erwerben, schulen und verstärken. Die meisten Menschen mit Charisma wissen nicht was es ist, sie spüren es selbst nicht.
Wohl aber merken sie, dass ihre Umgebung auf sie reagiert, viel stärker reagiert als auf andere Menschen.

Charisma hat zumeist nicht mit Schönheit und Eleganz zu tun. Die charismatische Persönlichkeit versetzt ihre Umgebung unwillentlich oder auch willentlich in eine Tag-Trance. Die charismatische Persönlichkeit ist willensstark und fühlt sich in den meisten Situationen sicher. Sie weiß, wer sie ist und was sie will.
Schon früh haben andere das gemacht, was sie wollte.

Ein guter Chef, ein guter Manager muss charismatisch sein, ein guter Politiker muss charismatisch sein. Ein charismatischer Mensch schaut den anderen sicher und geradlinig in die Augen. Er hat einen festen Blick. Er bleibt die meiste Zeit des Tages bewusst. Die Tagtrance ist ihm bis auf wenige Ausnahmesituation fremd.
Zumeist kann er sehr gut auf sich selbst einwirken, sich oft selbst hypnotisieren. Entscheidend ist aber, dass nur eine charismatische Person ein "guter" Hypnotiseur sein kann. Der "normale" Durchschnittsmensch kann hingegen einen bestimmten Grad an Hypnosefähigkeit nicht überschreiten. Im fällt es zumeist sehr schwer, andere zu hypnotisieren, schon gar nicht hochgestellte und berühmte Persönlichkeiten die ja oft

selbst charismatisch sind. Die charismatische Persönlichkeit hat für den Durchschnittsmenschen eine fast magische Ausstrahlung. Die meisten starken Persönlichkeiten haben eine natürliche Begabung andere suggestiv zu beeinflussen. Sie nützen diese Gabe unbewusst oder aber auch bewusst aus, um ihre Ziele zu erreichen.

Dieser suggestive und hypnotische Einfluss kann leicht auf eine sehr große Zahl von Menschen ausgedehnt werden. Hier steckt auch eine der größten Gefahren der Suggestion und der Hypnose.
Aus diesem Grund sollte jeder die De-Hypnose-Techniken erlernen, um einer charismatischen Persönlichkeit nicht ohne jegliche Kontrollinstanz ausgeliefert zu sein.

Ein bisschen Charisma ist erlernbar.

Es gibt Übungen die mithelfen eine charismatische Ausstrahlung aufzubauen. Zuerst sollten sie De-Hypnose-Techniken üben.
Außerdem sollten sie ihren Blick schulen. Kleben Sie sich einen Fixpunkt auf eine Mauer, so dass sie den Punkt gut mit den Augen fixieren können.

Setzen sie sich dabei hin, entspannen Sie sich, bleiben sie locker und atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Schauen Sie nun auf den Fixationspunkt, lassen Sie den Blick nicht abschwenken und schauen Sie konzentriert auf den Punkt.
Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig und schließen Sie die Augen nicht, auch wenn Sie beim Üben zu brennen beginnen.
Halten Sie den Blick ohne zu zwinkern. Beginnen Sie die Übung mit 5 Minuten und stellen Sie sich zur Kontrolle einen Wecker. Steigern Sie die Übungszeit auf mindestens 30 Minuten.

Sollten Sie die Augen dazwischen doch einmal schließen müssen, so tun Sie dies und konzentrieren Sie sich dann weiter. So wird Ihr Blick fest.
Danach sollten Sie üben, in Ihr eigenes Spiegelbild zu schauen. Fixieren Sie Ihr eigenes rechtes Auge über längere Zeit. Bleiben Sie dabei aber hellwach, immer im Hier und Jetzt. Wenn Sie diese Übung mehr als eine Woche erfolgreich durchgeführt haben, so hat sich Ihr Blick schon verändert und gefestigt.
Blicken Sie von nun an Ihren Mitmenschen in die Augen, nicht so fest, das könnte dem Anderen unangenehm sein, ihn irritieren. Üben Sie bei jeder Gelegenheit den festen und bewussten Blick.

Bleiben Sie dabei im Hier und Jetzt. Senken Sie niemals Blick, ein gesenkter Blick lässt sie leicht in eine Tagtrance gleiten.
Auch diese Übung ist eine De-Hypnose-Übung.
Eine Übung, die wir als Konfrontationsübung mit der Wirklichkeit bezeichnen können. Erst jetzt, wenn Sie diese Übung beherrschen, sollten Sie mit der ersten Fremdhypnose-Einleitung beginnen.

Hinweis:
Mehr zum Thema Charisma und Charismatraining erfahren Sie im Buch „Charismatraining“ von Gerhard H. Eggetsberger, erschienen im ORAC Verlag - Wien und als Taschenbuch.

Auch dieses Buch kann über unsere Internetseiten in der neu überarbeiteten Internetversion gratis downgeloadet werden.

Selbsthypnose- Kassette selbst gemacht

Wenn Sie den folgenden Text auf eine Kassette sprechen, können Sie eine Selbsthypnose einleiten.

Selbsthypnose im Selbstversuch

Achten Sie darauf, dass Sie ca. eine halbe Stunde lang ungestört sind. Stellen Sie sich einen Wecker, falls Sie einschlafen sollten und suchen Sie sich einen bequemen Ort für diese Übung aus.

Achten Sie weiters, dass Sie beengende oder störende Kleidungsstücke lockern oder ablegen. Montieren Sie in guter Blickrichtung einen Fixationspunkt. Lesen Sie nun diesen Text ganz langsam und wiederholen Sie jede Suggestion 3x.

"Ich lege mich nun ganz entspannt und locker hin. Die Beine nebeneinander, die Arme neben dem Körper und konzentriere mich auf den Fixationspunkt.

Nun atme ich ganz gleichmäßig und ruhig ein und aus. Mit jedem meiner Atemzüge entspannt sich der ganze Körper immer mehr und mehr. Alle Spannungen lösen sich auf und immer mehr und mehr spüre ich in meinem Körper eine angenehme Entspannung und Ruhe die sich ausbreitet und immer intensiver spürbar wird. Ich konzentriere mich nun auf meine rechte Hand. Meine rechte Hand wird ganz entspannt und schwer. Mein rechter Arm wird ganz entspannt und schwer. Nun konzentriere ich mich auf meinen rechten Fuß. Mein rechter Fuß wird ganz entspannt und schwer. Mein rechtes Bein wird ganz entspannt und schwer. Gleichmäßig und ruhig ist mein Atem. Das Herz schlägt gleichmäßig und ruhig. Die rechte Hand, der rechte Arm ist schwer und entspannt. Der rechte Fuß, das rechte Bein ist schwer und entspannt. Nun konzentriere ich mich auf meine linke Hand. Meine linke Hand ist ganz schwer und entspannt. Der linke Arm wird ganz schwer, ganz locker und ganz entspannt. Immer mehr und mehr spüre ich wie ich mit jedem Atemzug ruhiger und entspannter werde. Immer weiter konzentriere ich mich auf den Konzentrationspunkt und ruhiger wird der Atem. Ich spüre wie sich alle Muskeln lockern, wie sich alle Spannungen lösen und wie ich immer ruhiger und entspannter werde. Mein entspannter Körper erscheint mir immer schwerer und schwerer. Nun konzentriere ich mich auf meinen linken Fuß und auf mein linkes Bein. Der linke Fuß und das linke Bein sind ganz schwer und ganz entspannt. Alle Spannungen in beiden Beinen, in beiden Füßen, in beiden Armen und in beiden Händen sind völlig gelockert und aufgelöst. Ruhig liege ich da. Ich spüre das Gewicht meines Körpers und den Druck der Unterlage. Der Atem wird immer ruhiger und gleichmäßiger. Ganz entspannt atme ich. Nun konzentriere ich mich auf meinen Kopf und auf mein Gesicht. Es entspannt sich die Stirne, die Nase, die Wangen, der Mund, der Kiefer, der Hals, die Kopfhaut entspannt sich, gleichmäßig ist der Atem. Angenehme Schwere, angenehme Entspannung im Kopf. Ich spüre die Müdigkeit in den Augen. Die Konzentration auf den Punkt hält an. Wenn ich

in einen Zustand der Hypnose hinabsinke, dann schließen sich ganz von selbst meine Augen und ich sinke tiefer und tiefer und alles um mich herum entfernt sich aus meiner bewussten Wahrnehmung. Nun entspannt sich der Rücken. Alle Muskeln im Nacken und Schulterbereich werden ganz locker und ganz entspannt. Der ganze Rücken wird ganz entspannt und locker. Der Brustkorb hebt und senkt sich locker und entspannt. Der ganze Oberkörper wird immer entspannter und lockerer. Nun entspannt sich mein Unterkörper. Es entspannt sich der Bauchraum, es entspannt sich der gesamte Hüft- und Beckenbereich, und es entspannt sich das Gesäß. Alle Muskeln im Unterkörper sind locker und ganz entspannt. Strömende Wärme durchflutet meinen Körper. Schwere und Müdigkeit spüre ich in meinem Körper. Sie breitet sich aus und erfüllt mich ganz. Gleichmäßig der Atem. Müdigkeit und Ruhe. Nichts was stört bleibt bestehen. Alles um mich herum, alles das was war und sein wird, beachte ich in diesem Augenblick nicht. Wenn der richtige Zustand der Hypnose erreicht ist dann schließen sich meine Augen von selbst und bleiben geschlossen. Ich spüre die Entspannung in meinem Körper, angenehme Ruhe und Schwere, die immer intensiver spürbar werden. Loslassen kann ich von allem, geschehen lassen, abwarten, was geschieht, wenn ich loslasse, ohne Druck, ohne Anspannung, ohne Erfolgszwang liege ich da und lasse geschehen, was von selbst geschieht, nur ruhig und gleichmäßig atmen und immer fixiere ich weiter den Konzentrationspunkt und wenn der richtige Zustand der Hypnose eingetreten ist, dann schließen sich meine Augen von selber und bleiben geschlossen, solange bis diese Übung zu Ende ist und ich wieder aufwachen werde. Gleichmäßiger Atem, gleichmäßiger Herzschlag, alle Blutgefäße öffnen sich, das Blut strömt durch meinen Körper warm und kräftig. Alle Muskeln sind ganz entspannt und schwer. Mit jedem Atemzug spüre ich, wie ich hinabsinke in eine regenerierende Tiefe der Entspannung und der Ruhe. Allmählich öffnet sich mir das Tor des Unbewussten. Allmählich spüre ich, wie eine Veränderung in mir stattfindet, die mich in einen tiefen Zustand der Hypnose hineinträgt. Immer weiter fixiere ich den Konzentrationspunkt und wenn der Zustand der Hypnose erreicht ist, so fallen mir die Augen zu und bleiben geschlossen. Wenn dies eingetreten ist, bin ich in einem Zustand der Hypnose, in dem alle meine positiven Suggestionen sich in meinen Körper sofort und genau umsetzen werden. (persönliche eigene Suggestionen einfügen, ein Beispiel dafür wäre: in diesem Zustand der Hypnose regeneriert sich mein ganzer Körper, es regenerieren sich alle Organe, der ganze Körper wird gut durchblutet, ich sammle neue Kraft und Energien für meinen Körper und wenn ich dann aufwache, bin ich frisch, voll Tatendrang, ich fühle mich wohl, regeneriert und erholt).

Nach den Suggestionen: Alle meine Suggestionen, alle meine positiven Suggestionen, prägen sich ganz tief und fest in mein Unbewusstes ein. Mein Unbewusstes wirkt auf meinen Körper ein und alle meine positiven Suggestionen beginnen von diesem Augenblick an in mir zu wirken und verstärken sich in ihrer Wirkung von Tag zu Tag in jeder Hinsicht immer mehr und mehr. Ich liege da und spüre meinen Körper ganz entspannt und schwer. Alle meine Suggestionen beginnen bereits mit ihrer Wirkung. Ganz langsam kehre ich jetzt nun wieder zurück in meinen Alltag, zurück in meine gewohnte Tagesverfassung, zurück in mein Leben und nehme die Entspannung, nehme die Erholung, nehme die Regeneration aus diesem tiefen Zustand mit in meinen Alltag. Ganz langsam beginne ich nun wieder tiefer und bewusster zu atmen. Ich spüre die Kraft aus dieser Hypnose, ich spüre, wie sich mein ganzer Körper erholt und regeneriert hat, allmählich habe ich wieder Freude daran, aufzuwachen, zurückzukommen, aktiv zu werden und bereit zu sein für alles das was kommt. Ich spanne nun alle meine Muskeln in

meinem Körper an, balle meine Hände zu Fäusten und spüre die Kraft in mir, die Freude wieder aufzuwachen. Der Atem wird noch tiefer, immer tiefer und nun öffne ich meine Augen. Ich fühle mich erholt und frisch, wohl und regeneriert, voll Tatendrang, voll Energie, voll neuem Optimismus und Freude, es geht mir gut, ich bin wieder ganz wach und frisch im Hier und Jetzt.

Probleme einfach aus dem Unbewussten löschen

Der PcE - PN-Stimulator (*nach der EMDR Methode*)

Die neue Mentaltrainingschule kommt aus unserem Management- und Spitzensporttraining.

Diese Methode ist für alle Personen geeignet, die belastende Ereignisse zu verarbeiten haben oder, die Probleme mit ihrer mentalen oder emotionalen Entfaltung haben. Darüber hinaus kann sie helfen, ihre Persönlichkeit besser zu entfalten und alltägliche Probleme besser zu lösen. Aber auch um mehr Charisma zu entwickeln und ein besserer Hypnotiseur zu werden.

Es hat sich gezeigt, dass psychosomatische Fehlsteuerungen wie Unsicherheit, Ängste, Blockaden, Depressionen oder anderen negativen Verhaltensmustern durch eine Folge von horizontalen Augenbewegungen beseitigt werden können. Die Wirkung der Methode beruht auf mehreren gut erforschten Mechanismen.

1. Durch die bei der Augenbewegung entstehende, starke elektrische Kraftwirkung auf bestimmte Hirnbereiche werden wichtige Schaltstellen für die Psyche aktiviert.

2. Durch die Stimulation über die Augen kommt es zu einer Erhöhung der Hirnaufladung und dadurch zu mehr Energie und höherer Leistungsfähigkeit.

3. Beide Hirnhälften werden abwechselnd stimuliert und dabei ausgeglichen, was eine beidhirnige Sicht und Verarbeitung der belastenden Informationseinheiten ermöglicht.

Jedes wirksame, psychische Selbsttraining geht über den Weg der aktiven Selbstbeeinflussung, der Umprogrammierung des Unterbewussten. Alte Erlebnisse, Erfahrungen und Programmierungen müssen aus der rechten Hirnhälfte und dem limbischen System, in die linke Hirnhälfte transferiert werden, wo sie dann für die bewusste logische Verarbeitung erreichbar sind. Jeder Einzelne kann so erfahren, dass er seiner Lebenssituation nicht hilflos ausgeliefert ist, sondern dass jeder selbst sein eigener Programmierer ist.

Der PcE-PN-Stimulator

Die Anwendung des blauen Lichts im 470 nm Bereich

PN-Stimulator

Der neue PcE-Psycho-Neuro-Stimulator ist ein Trainingsgerät das es ermöglicht, belastende Problemkreise zu desensibilisieren. Es wurde aufgrund neuester Forschungsergebnisse entwickelt. Zwei neue Erkenntnisse machen die Anwendung des Stimulators so wirkungsvoll.

Der PcE-Psycho-Neuro-Stimulator
Die Anwendung des blauen Lichts im 470 nm Bereich
Blaues Licht steuert die Körperrhythmen

Licht beeinflusst über unsere Augen die täglichen Körperrhythmen. Dabei spielt das Hormon Melatonin eine entscheidende Rolle. Wissenschaftler des Jefferson Medical College haben im August 2001 einen bislang unbekannten fünften "Photorezeptor" im menschlichen Auge gefunden, der die Melatoninproduktion direkt steuert (diese Studie wurde im Journal of Neuroscience (15. August 2001, 21(16):6405-6412) veröffentlicht). Eine vom Auge aufgenommene Wellenlänge von blauem Licht im 446-477 nm Bereich, beeinflusst den Melatoningehalt im Blut, indem sie die Produktion des Hormons komplett unterbricht.

Wellenlänge von 470 nm
Dazu muss man wissen: Der Anstieg des Hormons Melatonin bewirkt Müdigkeit und lässt die allgemeine Konzentrationsfähigkeit absinken. Es zeigte sich, dass Licht mit Wellenlängen im roten Bereich die Melatoninproduktion anregt - es macht müde und unkonzentriert. Wir nützen diesen neu entdeckten Effekt, um das Bewusstsein des Trainierenden stabil bzw. wach zu halten. Das mit Leuchtdioden (LED) ausgestattete Trainings-Set verhindert das Abgleiten in die Tagtrance und erleichtert so die Desensibilisierung. Die von uns eingesetzten spezial LED`s arbeiten mit einer Wellenlänge von 470 nm und haben eine, um den Faktor 100, gesteigerte Leuchtkraft gegenüber herkömmlicher LED`s. Die Ausführung bei dem PcE-PN-Stimulator mit einer gespiegelten LED-Fassung auf schwarzen Hintergrund (Gehäuse) verstärkt diesen Effekt noch weiter.
Durch diese starke Leuchtkraft der LED`s kommt es auch zu einer erweiterten energetischen Aufladung beider Gehirnhälften.

WECHSELFREQUENZ DES STIMULATORS

Die natürlichen Synchronisationsrhythmen der beiden Gehirnhälften

Da die Blinkfrequenz (zwischen den beiden Modulen) in einer Geschwindigkeit abläuft, die den natürlichen Synchronisations-rhythmen der beiden Gehirnhälften entspricht, wird der Bewusstmachungs-prozess (die Synchronisation von linker und rechter Hirnhälfte) besonders unterstützt. Durch die Erhöhung der Hirnpotentiale und durch die Synchronisation beider Hirnhälften wird die Arbeits- bzw. Verarbeitungs-geschwindigkeit des Gehirns erhöht, wodurch komplexe Abläufe besser abgespeichert werden können.

PcE-PN-Stimulator und PcE-Trainer

Im weiteren garantiert die systematische Anwendung des PcE-PN-Stimulator, dass der Anwender durch visuelle Einflüsse nicht neu konditioniert werden kann (das heißt: es können während einer Trainingssitzung keine neuen belastenden Programme entstehen

die ansonsten durch unbewusste Gesten, Gesichtsausdrücke oder Körperhaltung eines Trainers oder Therapeuten ausgelöst werden könnten.

Mit dem PcE-PN-Stimulator und dem dazugehörenden CD Basiskurs, können Sie selbstständig alle Standartübungen durchführen.

Mit dem PcE-PN-Stimulator entwickeln Sie schnell die neue Fertigkeit um sich selbst von Belastungen zu befreien. Sie lösen nicht nur alte Probleme und Blockaden auf, sondern Sie entwickeln auch neue weitreichende Fähigkeiten.

Wie löst man mit der PcE-DP Methode bestimmte Probleme
Hier ist ein Problem, ein Konflikt, bei dem zwei Dinge einander entgegengesetzt sind

Wenn wir von Problemen sprechen, dann meinen wir beständige Schwierigkeiten, die unverändert bleiben und die man anscheinend nicht lösen kann.
Etwas ist nur dann ein Problem, (das mittels PcE-DP Training gelöst werden sollte) wenn ein anhaltender störender Zustand vorhanden ist, der deshalb besteht, weil zwei Dinge miteinander in direktem Konflikt stehen.

WIR MEINEN DABEI PROBLEME WIE Z. B.:
Man braucht eine neue Wohnung, kann sich aber keine leisten.
Hier ist ein Problem, ein Konflikt, bei dem zwei Dinge einander entgegengesetzt sind:

Die Notwendigkeit einer neue Wohnung und der Mangel an Geld.
Wenn zwei Dinge einander entgegengesetzt sind, dann bleiben sie sehr oft verbunden. Das bewirkt in den meisten Fällen, dass die Aufmerksamkeit des Betroffenen sich ständig darauf fixiert.

Versucht man sich das Problem vor Augen zu führen und zu lösen, denkt man daran, dass man eine neue Wohnmöglichkeit benötigt, dann aktiviert man seine Geldsorgen, negative Emotionen machen sich bemerkbar und kann man nicht mehr klar denken.
Wenn man versucht, über die Geldschwierigkeiten nachzudenken, dann wird man sofort von Sorgen bezüglich der benötigten Wohnung abgelenkt und so bleibt das Problem bestehen, das sie ständig belastet und sich niemals wirklich lösen lässt.

Im Lauf der Zeit entstehen immer mehr negative Programme und Subprogramme. Auch wenn eine Kraft von außen positiven Einfluss nimmt und eine der Schwierigkeiten beseitigt wird, bleiben die Programme mit ihrem ständig negativen Einfluss bestehen.

Eine Person die unter einem solchen, negativen Einfluss steht, wird immer eine bestimmte Art von Problemen haben. Sogar dann, wenn eine spezielle Situation durch Glück gelöst wird, bringt sie sich schnellstmöglich (gesteuert durch die im Unbewussten ablaufenden Programme) wieder in dieselbe bzw. ähnliche Art von Schwierigkeiten.
Sie „erschafft“ für sich (gegen jede Logik) selbst beide Seiten des Problems. Alle Reaktionen, Verhalten und Denken erhalten den Zustand aufrecht. Wenn auch Jahre dazwischen liegen die scheinbar positiv waren, irgendwann kommt doch die alte Problematik in leicht abgeänderter Form zurück. Wieder benötigt man etwas dringend und es fehlt am nötigen Geld.

Die einzelnen Trainings CDs

PcE DP 1 "Basic" (nur diese CD ist im Grundpaket enthalten)
PcE DP 2 "Lösen von Problemen"
PcE DP 3 "Familie, Kindheit, Jugend"
PcE DP 4 "Lernen, behalten, erinnern, vergessen - Verdrängung"
PcE DP 5 "Konflikte und Beziehungsprobleme bewältigen"

Mehr zu dieser modernen Selbsthypnose Trainingstechnik und zu den einzelnen Programmen finden Sie unter folgenden **Internetlink:** http://www.ipn.at/h-pnstimulator

Die Anwendung der Hypnosescheibe - Fixationsscheibe

(Anwendbar auch statt der Augenfixationstechnik)

Methode:

Bitten Sie die Versuchsperson auf einen Lehnstuhl oder Sessel Platz zu nehmen. Stellen Sie sich vor die Versuchsperson und halten bzw. fixieren Sie die Scheibe ca. 30 cm vor die Augen der Versuchsperson. Dann geben Sie folgende Suggestionen:
"Heften Sie Ihren Blick jetzt ganz fest auf die Scheibe und folgen Sie ihr nur mit den Augen".
Nun beginnen Sie mit der Scheibe langsame Kreisbewegungen zu machen. Beobachten Sie dabei die Pupillen der Versuchsperson genau. Sobald diese sich etwas weiten, sagen Sie:
"Nun sehen Sie die Scheibe unklar". (daraufhin werden sich die Pupillen der Versuchsperson wieder etwas zusammenziehen).
Sie suggerieren darauf: "Jetzt ist die Scheibe wieder klar zu sehen". (sobald sich die Pupillen wieder verändern, suggerieren Sie weiter.

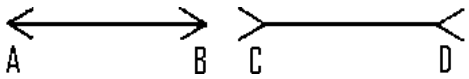
Geben Sie alle Ihre Suggestionen langsam und bestimmt).

"Jetzt werden Sie müde, ganz müde und schläfrig, Sie sind ruhig, müde und völlig entspannt, gleich schlafen Sie ein. Ich zähle jetzt von eins bis zehn. Wenn ich bei der Zahl zehn angelangt bin, werden Ihre Augen schwer, schließen sich und Sie schlafen tief und fest, ganz tief und fest, nichts kann Sie dabei stören. Gleich schlafen Sie tief und fest ein.
Eins - Ihre Augenlider werden schwerer und schwerer, **zwei** - noch schwerer, viel schwerer, **drei** - Ihre Augenlider werden bleischwer, **vier** - Ihr ganzer Körper wird immer schwerer und schwerer, **fünf** - Ihr ganzer Körper wird angenehm schwer, Ihre Augenlider bleischwer, **sechs** -Ihre Augenlider müssen sich immer öfter und öfter schließen, **sieben** -Augenlider bleischwer, ganzer Körper schwer, **acht** - nichts mehr kann stören, Sie lassen einfach geschehen was von selbst geschieht, **neun** -Ruhe, angenehme Ruhe und Schwere der Augenlider, **zehn** - nun schließen sich Ihre Augen, schließen sich ganz fest und bleiben geschlossen. (wenn die Versuchsperson jetzt noch immer nicht die Augen geschlossen hat, geben Sie den Befehl, dass sie sie willentlich schließen soll). Dann suggerieren Sie weiter:
"Nun sinken Sie in einen tiefen Schlaf, in einen hypnotischen Schlaf. Sie hören auf meine Stimme ohne dabei wach zu werden".

Als Beilage zu dieser Methode haben wir einige verschiedene Fixationsscheiben in dieses Buch aufgenommen. Drucken Sie eine Scheibe ihrer Wahl aus, schneiden Sie sie aus und kleben Sie diese auf einen Karton. Diese Scheibe können Sie auch zur Selbsthypnose verwenden.

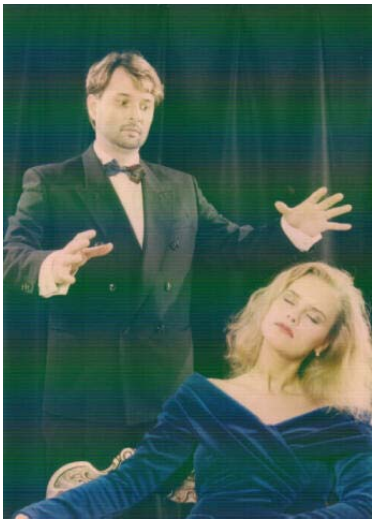
Der Zwei-Strecken-Test

Jeder Mensch ist bis zu einem gewissen Grad suggestibel. Ein einfacher Suggestionstest ist der Zwei-Strecken-Test, wohlgemerkt, es handelt sich hier nur um einen Suggestionstest und nicht um einen Hypnosetest. Es ist aber ein Test, den Sie gleich selbst an sich durchführen können. Welche der beiden Strecke ist länger?
Strecke A - B oder C - D?



Auflösung im Kasten

Lösung: *Sie dachten sicher, dass beide Strecken gleich lang sind! Wenn Sie aber nachmessen, werden Sie erkennen, dass die Strecke A - B länger ist als Strecke C - D. Wenn Sie gedacht haben, dass beide Strecken gleich lang sind, so sind Sie eher eine gut zu suggerierende Person. Wenn Sie A - B ausgewählt haben, sind Sie normal suggestibel. Und falls Sie tatsächlich die Strecke C - D ausgewählt haben, sind Sie extrem vorsichtig und reagieren am leichtesten auf Hypnosetechniken mit "umgedrehter Psychologie" oder auf Hypnosetechniken mit unterschwelligen Suggestionen und viel Gestik.*



So stellen sich die meisten Menschen Hypnose vor

Wir brauchen ein Programm, mit dem man unsere Gesellschaft politisch kontrollieren kann. Der Zweck ist die Kontrolle des Bewusstseins. Jeder der von der vorgegebenen Norm abweicht, kann verändert werden. Der Einzelne mag glauben, dass die wichtigste Realität seine eigene Existenz ist. Das ist aber alleine sein persönlicher Standpunkt.... Die Menschheit hat nicht das Recht, ihr eigenes Bewusstsein zu entwickeln. Wir müssen ihre Gehirne kontrollieren....

Aussage von Prof. Dr. M.R. Delgado, Direktor für Neuropsychiatrie an der Yale University Medical School, Congressional Record, Nr. 26, Vol.1118, 24. Feb. 1974,

Was ist wirklich unter Hypnose möglich?

Viele internationale Fachleute streiten sich seit Jahren darüber, ob Kapitalverbrechen in Hypnose und Trance möglich sind, also ob man jemanden unter Hypnoseeinfluss posthypnotische Suggestionen geben kann, die er dann, ohne Gefühl, ja ohne zu zögern, ohne nachzudenken, also unbewusst ausführt. In den späten Fünfzigerjahren hat laut Zeitschrift STERN (vom 5.10.1978 mit dem Titel "Mord unter Hypnose?") der amerikanische Geheimdienst mit Hypnose experimentiert.
"Die Frage, wie weit unter Hypnoseeinwirkung der eigene Wille ausgeschaltet werden kann, scheint jetzt nach frei gegebenen Dokumenten des US-Geheimdienstes CIA beantwortet: Total. Unter dem Codewort "Artischocke" hat der CIA in den Fünfzigerjahren verblüffende Versuche unternommen. Ein Geheimdienst-Hypnotiseur befahl einer Frau, die einen Horror vor jeder Waffe hatte, eine Pistole in die Hand zu nehmen und auf einen schlafenden Kollegen zu schießen. Die Hypnotisierte feuerte, doch das Experiment endete gleichwohl unblutig. In der Waffe hatten nur Platzpatronen gesteckt.

~~Mittels Hypnose programmierte Deck- Erinnerung~~
Viele in der USA entwickelten Mind Control-Methoden beinhalten Hypnose als wesentlichen Faktor. Der von der CIA finanzierte Psychiater Dr. Morse Allen führte die unterschiedlichsten Hypnoseversuche an seinen Patienten durch. Er machte schon 1954 gleiche und weiterführende Versuche. Mittels Hypnosebefehl sollte eine weibliche Person (eine einfache pflichtbewusste Sekretärin) eine andere Frau erschießen. Die Person schoss in Hypnose wie befohlen. Mit diesem Experiment gelang Dr. Morse der zweifelsfreie Nachweis, dass mittels hypnotischen Befehl eine Person zum Killer programmiert werden kann.

Das Forscherteam um Dr. Morse gab den so programmierten Personen darüber hinaus auch noch sogenannte Deck- Erinnerungen. Deck- Erinnerungsexperimente sind vor allem für verdeckte Operationen des Geheimdienstes von großem Nutzen. Deck-Erinnerungen verbergen (auch bei Verhören) den Auftraggeber einer Aktion, erinnert wird nur an eine imaginäre Person die den Auftrag erteilt hat. Der so Hypnotisierte wusste im Wachzustand von seinem Auftrag nichts.

Nur in einer Befragung unter Hypnose bestünde überhaupt eine Chance die Hintergründe des Geschehens wirklich aufzudecken. Wie oft und ob solche Hypnosen und Deck- Erinnerungen wirklich von Geheimdiensten und anderen Organisationen angewandt werden bzw. wurden ist nicht wirklich zu beantworten.

„Eine Versteckte Operation ist ihrer Natur nach eine Lüge“
Zitat, Aussage: Oliver North, bei einer Befragung über die Iran-Contra-Affäre vor dem amerikanischen Kongress.

„Es gibt mehrere Hinweise, dass eine Gruppe innerhalb der Regierung in die Erforschung dieser Bewusstseinskontroll-Technologien verwickelt ist……“
Auszug aus einem Brief vom 17.02.1994 abgefasst von Dr. Scott Jones an den wissenschaftlichen Berater des damaligen amerikanischen Präsidenten Bill Clinton.

Ich glaube, dass mit Hypnose fast alles möglich ist. Schon allein aus dem Grund, dass bei der Hypnose vermehrt nur die rechte Gehirnhälfte agiert. Die linke Hirnhälfte, die auch bei den meisten Menschen für das Gewissen zuständig ist (linkes Hirn: Kenntnisse von Gesetzen, Verhaltensregeln, logische Zensur, logisches Abwägen von: das darf man - das darf man nicht. Rechtes Hirn: Gefühle, Emotionen, Spontanität, eben agieren ohne nachzudenken, Gefühle, Gefühlen freien Lauf lassen. Diese Hirnhälfte ist bei der Hypnose weitgehend inaktiv. Viele Verbrechen kann man meines Erachtens nur erklären, wenn man Trance-Hypnose-Suggestion mit in Betracht zieht. Viele neue wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen diese meine Ansicht. Versuche zeigen, dass sich Versuchspersonen abnormal und antisozial verhalten, wenn sie nur eine Anweisung dazu bekommen.

Hypnose gegen den Willen der Versuchsperson

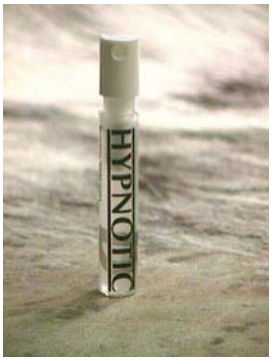
Viele Fachleute bestreiten, dass es Möglichkeiten gibt, Menschen ohne ihr Wissen und ohne ihr Einverständnis zu hypnotisieren. Das ist natürlich purer Unsinn. Es ist sehr wohl möglich die Hypnose so einzuleiten, dass sie nicht bemerkt wird. Hier folgen drei Beispiele (es gibt natürlich noch mehr Möglichkeiten als diese drei).

1. Hypnose im Schlaf

Durch die Hypnose im Schlaf kann eine Hypnose unbemerkt von der Versuchsperson eingeleitet werden. Etwa zwei Stunden nach dem Einschlafen ist es möglich, einen Kontakt zum Unterbewusstsein des Schlafenden herzustellen (den sogenannten Rapport). Das geschieht so: schon beim Betreten des Schlafraumes muss der Hypnotiseur mit seinen Suggestionen im Flüsterton beginnen wie z.B. "sei ganz ruhig, schlaf weiter tief und fest und höre auf meine Worte". Dann geht der Hypnotiseur bis auf etwa 1 m auf die Versuchsperson zu (nicht in Richtung Gesicht suggerieren sondern in Richtung Bauchraum). Nennen Sie den Schlafenden nie beim Namen, denn davon erwachen die meisten Menschen. Suggestion: "Du hörst mir zu, aber dein Schlaf wird dabei immer tiefer und tiefer. Nun folgen die nötigen Suggestionen: diese Technik ist besonders erfolgreich bei Kindern. Suggestionen gegen Schulversagen, gegen Lernprobleme, aber auch gegen Bettnässen, Nägelbeißen etc. können in einer ruhigen und liebevollen Tonart gegeben werden. Auch müssen Eltern nicht befürchten, dass sie bei ihren Kindern durch Schlafsuggestionen Schaden anrichten. Alle gegebenen Suggestionen können natürlich wie auch bei jeder anderen Hypnose durch entsprechende Gegensuggestion "gelöscht" werden. Aber Eltern sollen wissen, wie leicht es ist, Kindern mit dieser Methode zu helfen. Diese Methode hilft auch bei Personen, die mit anderen Methoden nur schlecht zu hypnotisieren sind.

2. Die Hypnoseeinleitung durch Medikamentenunterstützung (nur für den Arzt erlaubt)

Bei der Hypnoseeinleitung durch Medikamente wird anstelle der üblichen Einleitung ein geeignetes Narkotikum in geringer Dosis gespritzt, das nicht narkotisierend wirken soll, sondern eher zur Entspannung und zu Gleichgültigkeit führen sollte. Ebenso gibt es Medikamente die auch oral (getrunken) eingenommen werden können. Auch mit dieser Methode ist es möglich, leicht posthypnotische Befehle "einzupflanzen".



Hypnotic

Eine gute Methode ist auch die Anwendung unseres Riechwirkstoffes „Hypnotik“ dieser ermöglicht durch das Abbauen von Spannungen und Hemmungen eine leichtere Hypnoseeinleitung.
Näheres zum Wirkstoff Hypnotik finden Sie unter der Internetseite: Internetlink: http://www.ipn.at/h-hypnotic (Dieser Wirkstoff kann auch mit anderen Methoden kombiniert werden z.B. mit dem Relax-Trainer). Siehe dazu Anhang 1, Hypnotic Wirkstoff am Ende des Buchs.

3. Die unauffällige Hypnoseeinleitung im Alltagsleben

Es gibt nichts Leichteres, als z.B. in einer Diskothek, einem Kaffeehaus oder bei einer Veranstaltung, Menschen zu hypnotisieren. Unterschwellige Suggestionen, Gestik und im richtigen Augenblick ausgesprochene, gezielte Anweisungen, versetzen fast jeden schnell und ohne viel Aufwand und vor allem unbemerkt in einen akzeptablen Hypnosezustand. Hierbei ist vor allem Geschick und Routine des Hypnotiseurs nötig (dies ist eine Methode für fortgeschrittene Hypnotiseure).

4. die natürliche Dissoziation ausnützen

Hypnose und Trance sind natürliche Zustände, die auch im Alltag auftreten.

Eine Person kann gleichzeitig telefonieren und auf einem Schreibblock Bilder malen, oder Autofahren und innerlich eine Begebenheit rekapitulieren. In solchen Augenblicken entsteht ein Zustand der Dissoziation (psychogen verursachte Auflösung von seelischen Verknüpfungen und gedanklichen Vorstellungen).
Das heißt, dissoziiertes Verhalten tritt auch ohne direkte Tranceinduktion auf, wir sinken oftmals am Tag in diesen Zustand. Weitere Beispiele für Trancephänomene im Alltag sind Tagträume. Auch hier liegen charakteristische Merkmale eines Trancezustandes vor: fokussierte Aufmerksamkeit, geringe Störbarkeit, Zeitverzerrung.

Ebenso finden wir ideomotorische Prozesse, nicht nur im fremdinduzierten Trancezustand, sondern auch als spontane Mitbewegungen in der Faszination durch einen Vorgang (z.B. beim Fußballzuschauen, beim Füttern eines Kindes, beim Mitfahren im Auto). Auch können wir uns in bestimmten Situationen an Dinge nicht mehr erinnern,

von denen wir doch sicher sind, dass wir sie eigentlich wissen (Amnesie), oder erleben uns in besonderem Maße von Erinnerungen aus der Vergangenheit bedrängt (Hypermnesie). Oder man erlebt sich - durch eine bestimmte Situation ausgelöst (man entdeckt ein altes Schulbuch aus seiner Kindheit wieder) - für einen kurzen Moment so, wie damals (Altersregression). Der Hypnotiseur knüpfte an solche natürlichen Tranceerfahrungen sofort und unauffällig an, um Menschen schnell und leicht in den Zustand der Hypnose der Trance zu bringen. Erkennt der Hypnotiseur dass die Person die er Hypnotisieren möchte in einen solchen Zustand gleitet, kann er vorsichtig beginnen mit Suggestionen einen Hypnosezustand herbei zu führen.

Natürlich sollte keine dieser Techniken ohne Wissen des zu Hypnotisierenden angewandt werden. Dies schon aus rechtlichen wie vor allem auch aus ethischen Gründen.

Mögliche Hypnotische Phänomene

Amnesie: Erinnerungsverlust

Anästhesie: unempfindlich machen, (Handschuhtechnik), dieser Zustand wird von vielen erreicht

Charpenter-Effekt = ideomotorische Bewegungen
Wenn die VP während der Hypnose nicht verbal antworten mag, kann sie aufgefordert werden mit einer Fingerbewegung zu antworten. Die vier möglichen Antworten sind: "Ja, Nein, ich weiß nicht, ich will nicht", Fingersignal werden vereinbart

Telefonhypnose: ist grundsätzlich möglich, wenn man mit der VP schon vorher gearbeitet hat.

Katalepsie = Muskelstarre: kann als Erfolgskontrolle beim Arm angewendet werden

Gesamtkatalepsie: wird oft von Bühnehypnotiseuren angewendet und ist eher gefährlich, weil durch die Testbeweise, sich auf eine starre Person setzen usw. schwere innere Verletzungen erzeugt werden können.

Levitation = Arm hebt sich mit Hilfe der ideomotorischen Bewegungen, ohne Muskelkraft! Dieser Zustand wird von mehr als 90 % der VP erreicht. Es ist ein Test der Hypnosetiefe und dient auch zur Vertiefung der Hypnose.

Regression = Rückführung in der Zeit: Rückführung bis ins Kindheitsalter (z.B. 6-7 Jahre) bejaht. Sie wird u.a. zu Problemanalyse angewendet, Zu beachten: Nicht jedes Problem beginnt in der Kindheit!

So können Sie Hypnose messen

Mit dem PcE-Trainer kann die Hypnosetiefe, der Hypnoseverlauf und darüber hinaus auch die Wirksamkeit bzw. Umsetzung der Hypnose messtechnisch überprüft werden.
So können z.B. die Suggestionen so gegeben werden, dass die einzelnen Worte abgestimmt sind auf den langsamen Potentialabfall im Stirnbereich (was gleichbedeutend

ist mit der Vertiefung der Hypnose). Darüber hinaus kann die Wirkung der Suggestionen auf die Versuchsperson direkt gemessen werden, in dem man die Temperatur/Durchblutung an einem Finger misst und dabei gleichzeitig suggeriert: rechte Hand ganz warm, strömend warm.
Sofort nach dieser Suggestion muss bei guter Hypnosetiefe eine Veränderung der Temperatur am PcE-Trainer zeigen.
So kann nicht nur die Hypnose überwacht werden, sondern auch indirekt das Wirken der Suggestionen überprüft werden. Sollte die Wirkung nicht ausreichend sein, muss einfach nur die Hypnose vertieft werden und diese Messung wiederholt werden. Dadurch kann der professionelle Hypnotiseur sicher sein, dass die gegebenen Suggestionen auch auf Dauer ihre Wirksamkeit behalten.

Bild rechts: PcE-Trainer beim Messen des Hautleitwerts. So können Suggestionen direkt überprüft werden. Steigt der Messwert, so werden die Suggestionen vom Unbewussten als erregend aufgenommen (sie werden zumeist abgelehnt) sinkt der Hautleitwert während der Suggestionen, so werden die Suggestionen als entspannend bzw. beruhigend aufgenommen. Die Suggestionen werden erfolgreich sein.

Bild links: Gehirnpotentialmessung vor der Hypnoseeinleitung. Der Hirntyp Rechtshirn – Linkshirn wird bestimmt um die Hypnoseeinleitungstechnik auszuwählen

HYPNOSE GRADE UND - TIEFE

Tiefe,	Grad,	Symptome die dabei auftreten
Hypnoid	**1**	leichte Entspannung
	2	tiefere Entspannung
	3	Flattern der Augenlider(Schwere der Augenlider)
	4	Schließen der Augen
	5	Vollständige physische Entspannung
Leichte Trance	**6**	Katalepsie[1] der Augenlider
	7	Katalepsie der Gliedmaßen
	8	Kataleptische Starre
	9	Anästhesie("Schmerzabschaltung" der Hautoberfläche)
Mittlere Trance	**10**	Partielle Amnesie(teilweises Vergessen, was in der Hypnose geschehen ist)
	11	Posthypnotische Anästhesie (nach dem Erwachen Schmerzabschaltung)
	12	Leichtere posthypnotische Suggestionen werden nach dem Erwachen durchgeführt
	13	Kinästhetische Illusionen sind möglich
	14	Totale Amnesie
Tiefe Trance	**15**	Fähigkeit, die Augen zu öffnen, ohne dass sich die hypnotische Trance verändert, der Hypnotisierte bleibt bei geöffneten Augen in tiefer Hypnose
	16	Unlogische posthypnotische Suggestionen werden nach dem Erwachen durchgeführt
	17	Kompletter Somnambulismus
	18	Posthypnotische Sinnestäuschungen, optisch wie auch akustischer Art sind möglich. Der Hypnotisierte sieht z.B. so lange es suggeriert wurde, nach dem Erwachen Dinge, die nicht vorhanden sind.

SELBSTHYPNOSE - DIE MENTALE SELBSTHILFEMETHODE FÜR JEDEN

Stress, seelisches Fehlverhalten, falsche Interpretation von Informationen, von Eindrücken und falschen Gedanken können Gesundheitsstörungen hervorrufen. Unbewältigte, verdrängte Probleme (die es in uns allen gibt, bei einem mehr, beim anderen weniger) bestehen im Unterbewusstsein weiter, führen zu Störungen und schließlich zu geistigen und/oder körperlichen Krankheiten. Probleme machen krank, auf Stress falsch reagieren macht krank.
Ich glaube nicht, dass daran heute noch von irgend jemanden gezweifelt wird. Herzrhythmusstörungen, falscher Atem, Muskelverspannungen, Hautausschläge, Allergien, Magen-, Darmgeschwüre, Migräne, Kopfschmerzen, ständig kalte Hände, kalte Füße, Schlaflosigkeit, unregelmäßiger Blutdruck und Konzentrationsstörungen sind nur einige Beschwerden, die jeder Arzt täglich von vielen seiner Patienten zu hören bekommt. Oft

[1] Katalepsie = griech verharren in einer bestimmten Körperstellung, unbeweglich, starr.

zeigen gründliche Untersuchungen und Laborbefunde dem Arzt, dass keine organische Störung vorliegt, sondern dass die Beschwerden auf funktionelle Störungen zurückzuführen sind. Die Ursachen sind Stress, Nervosität, Überbeanspruchung, Depressivität, falsche Gedanken und natürlich auch falsche Ernährung und Bewegungsmangel.
Welche Krankheiten, welche Probleme aber aus diesem Problemkreis entstehen können, hängt von der jeweiligen körperlichen Verfassung des einzelnen (Mängel an Vitaminen, Nährstoffen und Mineralien und Bewegung) und natürlich von seinen Vererbungsfaktoren ab. Betroffen ist zuerst immer das "schwächste Glied in der Kette", also das schwächste Organ.
Doch was ist zu tun, wenn der Mediziner diese Diagnose stellt?
Zu allen medizinischen Behandlungsweisen, die nur die Symptome in diesem Fall beeinflussen, aber nicht die Ursache beheben können(trotzdem aber in manchen Fällen unumgänglich sein wird). Hier sind Entspannungstechniken und Selbsthypnose zur endgültigen Entschärfung der Ursache ratsam, oder zur gänzlichen Behebung der Ursache unbedingt nötig. In vielen Fällen ist eine Kombination aus Biofeedbacktraining und selbsthypnotischer Technik zielführend.

Gedanken-Kraft der Schlüssel zum Erfolg

Was man glaubt, kann man auch

Woran jemand glaubt, an was man ständig denkt, das tritt ein im Guten und im Schlechten (Die Art wie jemand redet, wie jemand geht, seine Haltung, wie jemand sich kleidet, der Gesichtsausdruck, all das spiegelt seine Denkgewohnheiten wieder.)

Zum Beispiel eine träge äußere Haltung lässt auch zumeist auf ein träges Denken schließen, während eine wachsame und aufrechte Haltung auf innere Stärke und Selbstvertrauen hindeuten.

Wie jemand sich äußerlich zeigt, so ist er auch im Inneren.

Jeder ist das Ergebnis seiner eigenen Gedanken.

Was jemand zu sein glaubt das wird er.

Glaube stärkt die Vorstellungskraft - Zweifel schwächt die Vorstellungskraft
Für jede Wirkung muss eine entsprechende Ursache vorhanden sein.

Glauben und Denken sind wechselseitig von einander abhängig.
Ein bestimmter Glaube nährt ein bestimmtes Denken bzw. bringt dieses hervor, während dieses bestimmte Denken wiederum den Glauben stärkt. Dieser Prozess muss im positiven Bereich angeregt werden und im negativen Bereich unterbunden werden.

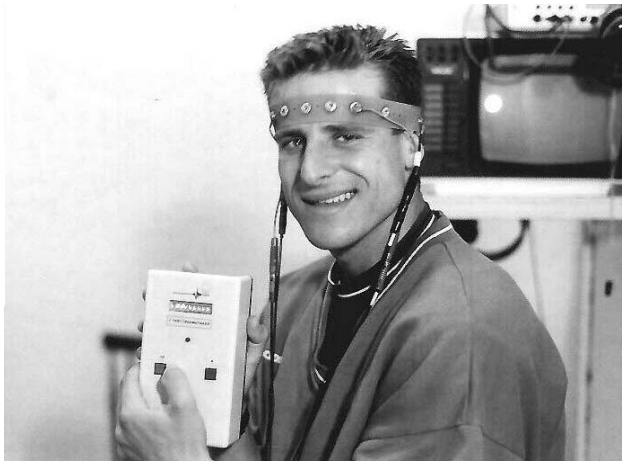
Jeder muss ohne Unterlass das inneres EGO[2] (das Ich) aufbauen, damit zieht das Ich "Elemente" an die das ideale Gedankenbild zur Realität verdichtet. Denken Sie jeden Tag daran, denken sie ständig an ihre Ziele, dann werden Sie nicht mehr von Anderen

[2] EGO = lat. das Ich

beeinflusst, Sie selbst haben Ihr Leben in der Hand und sie steuern ihre Ziele an.

Das innere Bild, das Gedankenbild, schafft äußere Wirklichkeit - wie steht es mit ihrem Bild von sich selbst? -.
Achtung: Wer in anderen immer nur das Negative sieht, der hat zumeist auch ein negatives Bild von sich selbst.
Finden sie sich Selbst sympathisch?
Sind sie der Mensch der Sie sein wollen?
Fühlen sie sich so wie sie sich gerne fühlen wollen?

Bild rechts: Alexander Antonitsch erfolgreicher österreichischer Tennisprofi beim Biofeedbacktraining. Heute TV Moderator und Managementtrainer



Wenn sie eine dieser Fragen mit nein beantworten, sollten Sie sich ändern. Setzen sie sich neue Ziele.
Wie wollen sie werden?
Wie soll ihr EGO sich entwickeln?
Horchen sie in sich hinein, irgendwo in ihrem Inneren gibt es geheime Träume und Wünsche.
Nehmen Sie diese bewusst auf, und gestalten sie daraus das Gedankenbild jener Persönlichkeit die sie werden wollen.
Formulieren Sie Ihre Ziele.
Sie brauchen ein Ziel, ihr Ziel, eine Ausrichtung.
Definieren sie ihr Ziel bis in die Einzelheiten hinein. Sie sollten sich ihr Ziel bildlich vorstellen können. In der Regel werden sie nur Ziele verwirklichen können, dessen Erfüllung sie sich möglichst genau und klar (in allen Konsequenzen) vorstellen können.

Bei der Definition des Ziels sollten folgende Frage geklärt werden:
Wie kann ich das Ziel erreichen?
Mit welchen Mitteln kann ich mein Ziel erreichen?
Welche Maßnahmen muss ich dafür ergreifen?
Welches ist der erste Schritt?
Welche Maßnahmen müssen folgen?

... Auch diese Etappen sollten sie sich so weit wie möglich im Detail vorstellen können. Sie sollten sich die Richtung vorstellen können in der ihr Ziel liegt.
Jedes größere Ziel realisiert sich in vielen kleinen Schritten.

Die Spiegelbild Technik

Es liegt eine intensive Wirkung darin, sein eigenes Spiegelbild zu sehen und sich dabei wichtige Dinge zu vergegenwärtigen oder zu suggerieren. Diese Technik verfehlt nicht die Wirkung auf ihr Unbewusstes, auf ihr EGO.
Stellen Sie sich vor einen Spiegel, stehen sie dabei gerade, aufrecht (lassen sie sich nicht hängen), nun atmen sie 3 mal tief und fest ein und aus, ballen sie dabei die Hände zu Fäusten, so dass sie eine gewisse Entschlossenheit, Kraft und Stärke in sich fühlen. Dann sehen sie sich tief in ihre Augen, halten sie diesen Augenkontakt als wollten sie sich selbst hypnotisieren, dann sprechen sie laut ihre Ziele aus (das was sie bekommen wollen, was sie erreichen wollen) hören sie ihre Worte, sprechen sie 3mal die Suggestionen aus, die sich verwirklichen sollen und denken sie zum Abschluss an ihr EGO wie es sich entwickeln soll.
Machen sie aus diesem Vorgang ein regelrechtes Ritual.
Wiederholen sie das Verfahren zwei mal am Tag, einmal morgens einmal am Abend vor dem schlafen gehen.
Das Ergebnis wird sie verblüffen.

Einige Möglichkeiten der Hypnose

Hypnotische Altersregression

Eines der wohl interessantesten und auch bedeutendsten Phänomene der Hypnose ist die Altersregression. Eine hypnotisierte Person wird mittels Suggestion in ein beliebiges Alter, in eine beliebige Lebenszeit, die er schon durchlebt hat, versetzt. In diesem Zustand zeigt sie dann, wenn nicht anders suggeriert, das Verhalten, das für dieses Alter bezeichnend war. Erinnerungen können in allen Einzelheiten ganz präzise und deutlich abgerufen werden. Gerüche, Gefühle, Geschmack, Geräusche und Bilder, alle erdenklichen Einzelheiten können aus dem Unterbewussten in diesen Zustand abgerufen werden.

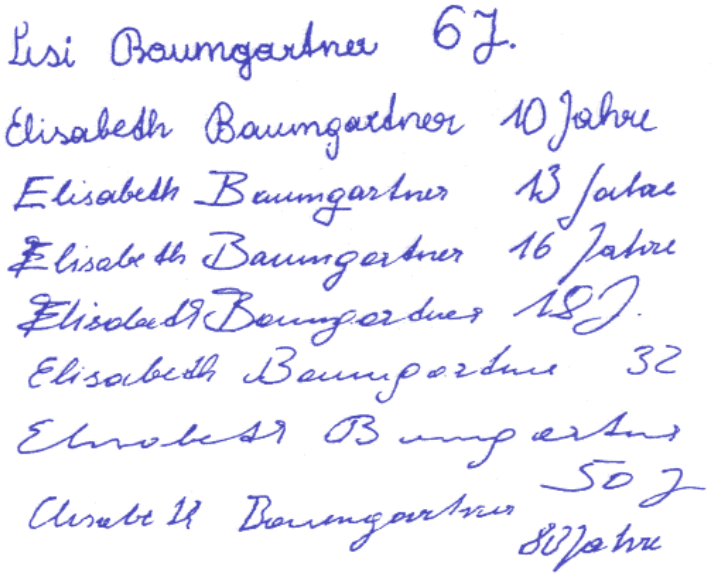
Einleitung der Hypnose zur Altersregression (Rückerinnerung) mittels Fixationsmethode Augen der Versuchsperson sind auf ein Pendel gerichtet. Das Pendel ist der Hypnoseauslöser.

Ereignisse, die bewusst längst vergessen waren, können "wieder erlebt" werden. Probleme, die eventuelle körperliche oder auch psychische Mängel ausgelöst haben, können so leicht und präzise gefunden werden.
Eine Therapie, ein Gegentraining kann so oft große Wirkung zeigen, weil versteckte Probleme bewusst werden und so "angreifbar" werden. Für das Unterbewusstsein existiert keine Vergangenheit und keine Zukunft, sondern alles ist Gegenwart.

In der Hypnose können prinzipiell zwei Arten der Altersregression unterschieden werden.

1. Die totale Altersregression:

Dabei ist sich die Versuchsperson der Tatsache, dass sie in Wirklichkeit schon älter ist, nicht bewusst. Sie fühlt sich z.B. wie 6 Jahre, ist aber in Wirklichkeit z.B. 42 Jahre alt. Das Benehmen einer Versuchsperson in der totalen Altersregression entspricht dem suggerierten Alter, eben z.B. 6 Jahre.



*Schriftprobe unter Hypnose, der Stern * markiert das wahre Alter der Versuchsperson*

2. Die partielle Altersregression:

Dabei ist nur ein leichter Hypnosezustand nötig. Die Versuchsperson erlebt alles in einer Art Dualismus, nimmt zwar alle Einzelheiten der suggerierten Zeit wahr, ist dabei aber zumeist sich der augenblicklichen Zeit, der augenblicklichen Situation bewusst.
Die Technik der Altersregression findet auch im Sporttraining seine Verwendung, wenn es darum geht, den Ursprung von Problemen und Ängsten zu suchen, die durch ein normales Training, durch eine normale Analyse nicht gefunden oder entschärft werden kann.

Gibt es die totale Erinnerung wirklich?

Den früheren Direktor der Nervenklinik von Montreal Wilder PENFIELD, waren schon Ende der 50er-Jahre überraschende Dinge aufgefallen. Bei Versuchen, die Schläfenlappen-Regionen des Gehirns über feinste Sonden elektrisch zu reizen, hatte er bei seinen Patienten längst vergessene Erinnerungen wachgerufen. Die Leute sahen das Tapetenmuster ihres Kinderzimmers, sie fühlten Gegenstände, sie spürten wieder den Harzgeruch ihrer heimatlichen Wälder und hörten alte Melodien. Bei allen Verhaltensweisen, Stimmungen, Körperbewegungen, Glücks- oder Wonnegefühlen, die durch elektrische Gehirnreize wiedererlebt werden, muss man sich einmal die Konsequenz dieser Eingriffe vergegenwärtigen, die Betreffenden können nämlich absolut nicht unterscheiden, ob das, was sie empfinden, was sie taten, das Ergebnis eines künstlichen Zustandes war, oder ob es ganz natürlich "über sie kommt".

Dieser Versuch, dieses Verfahren wird auch heute noch bei Gehirnoperationen angewandt und bei Forschungsarbeiten wurde dieses Phänomen bestätigt. Unser Gehirn speichert jede erdenkliche, auch noch so nebensächliche Information, die dann abgefragt werden kann, auch mit einer weniger "blutigen" Methode, wie eben durch die hypnotische Altersregression.

Die posthypnotische Suggestion, die Terminsuggestion

Die posthypnotische Suggestion ist etwas ganz Erstaunliches. Befehle, die der Charakterveranlagung der Versuchsperson entsprechen, werden gewöhnlich ausgeführt, auch wenn sie absolut albern und unsinnig sind. Andererseits werden unvernünftige Suggestionen, die dem Charakter und den moralischen Prinzipien widersprechen, aller Voraussicht nach nicht befolgt, selbst wenn sich das Medium in tiefster Trance, in somnabuler Trance befindet.

Sogar nach einer leichten Trance erweisen sich einfache posthypnotische Suggestionen normalerweise als wirksam, selbst wenn das Medium sich deutlich an die Suggestionen erinnert. Sagt man etwa nach dem Erwachen, würde die Versuchsperson merken, dass die Krawatte irgendwie stört und dass sie ihn belästigt und dass er diese Belästigung abstellen möchte, indem er die Krawatte lockern möchte, dann wird er in den meisten Fällen genau dies tun. Obwohl er sich noch ganz deutlich an die Suggestionen erinnert und sich ausgesprochen eigenartig vorkommt, wird er es mit größter Sicherheit und zur Verblüffung der Zuseher tun.

Die Kraft der posthypnotischen Suggestion hängt ab von der Tiefe der Trance, der Natur der Suggestion selbst, ihrer Formulierung, der angewandten Technik und der persönlichen Reaktion des Mediums. Daraus folgt, dass eine solche Suggestion nur ein paar Minuten wirksam sein kann, oder dass sie aber auch ein Leben lang halten kann. Ein guter Verstärker, damit eine Suggestion sehr lange hält, ist folgende Suggestion:
"Von nun an wiederholen sich alle meine gegebenen Suggestionen, jede Nacht im richtigen Augenblick des Schlafes unbemerkt von Ihrem Wachbewusstsein, von Ihrem logischen Verstand, 3 x jede Nacht 3 x ".
Einer der wesentlichen Vorteile ist, dass man der Versuchsperson befehlen kann, die Suggestionen nicht nur unmittelbar nach dem Erwachen durchzuführen, sondern auch Stunden, Tage, ja sogar Jahre nach dem Erwachen durchzuführen (bei einer sportlichen

posthypnotischen Suggestion kann man den Auslöser weit in die Zukunft verlegen, z.B. zum Beginn des Wettkampfes. Da würde sich die posthypnotische Suggestion wieder aktivieren und wirksam werden).

Zwei extreme Arten von posthypnotischen Suggestionen, die gewöhnlich von somnambulen Versuchspersonen befolgt werden, sind die positive und die negative Halluzination. (siehe auch Hypnosetiefen)
Ein Beispiel für die positive Art, bei der das Medium einen suggerierten Gegenstand sieht, der gar nicht vorhanden ist, ist die sog. "Fernsehhalluzination" die ich selbst mit einer Versuchsperson durchgeführt habe. Dieser Frau, die in der Lage war sehr schnell in somnambule Trance zu sinken, wurde gesagt, nach dem Erwachen würde der Fernsehempfänger eingeschaltet sein, und sie würde ganz deutlich die Beatles auf dem Fernsehschirm sehen. Doch es war bereits zwei Uhr morgens und das Fernsehprogramm war damals schon zu Ende. Kaum war die Versuchsperson erwacht, ging ich zum Apparat und schaltete ihn ein. Der Schirm leuchtete hell auf, aber natürlich war sonst nichts zu sehen. Plötzlich schaute die Frau zu ihrem Freund und rief aus: "Hallo, das sind ja die Beatles!" Alle schauten sie verwundert an.
Nach der Frage: "Was singen sie denn?" sagte sie: "Yesterday"...
Die negative Halluzination, vielleicht die phantastischste von allen, besteht darin, dass die Versuchsperson aufgrund posthypnotischer Suggestionen eine Person oder einen Gegenstand einfach nicht wahrnimmt, obwohl alle anderen Anwesenden die Person bzw. den Gegenstand deutlich sehen. So sagte ich einmal einer Versuchsperson, die sich in einer tiefen Trance befand, dass sie meinen Assistenten und mich nicht mehr sehen kann. Nach dem Erwecken ignoriert sie uns beide und wir nahmen einen Polster, um ihn zwischen uns beiden hin und her zu werfen. Darauf war die Versuchsperson äußerst irritiert, denn sie sah scheinbar nur den Polster, der zwischen uns hin- und herflog. Aus diesen Beispielen heraus sieht man, wie stark die Kraft einer posthypnotischen Suggestion sein kann, und wie weit sie gehen kann.

Hypnose und Geburt (von Renate Eggetsberger)

Das Bedürfnis einer harmonischen Schwangerschaft und einer leichten, schmerzfreien Geburt, besteht wohl in jeder werdenden Mutter. Unmittelbar nachdem eine Frau weiß, dass sie ein Baby erwartet, beginnt ein langer Weg der Auseinandersetzung mit diesem neuen körperlichen Erlebnis der Schwangerschaft und der bevorstehenden Geburt. Alle Bekannten und Verwandten haben in dieser Zeit die "besten" Vorschläge und Tipps und das Erlebnis der Geburt wird von den bereits erfahrenen Müttern in aller Dramatik geschildert und beschrieben. Da ist die Rede von Angst, Schmerz und Ungewissheit und die werdende Mutter bekommt Bilder des Entsetzens und der Qual übermittelt.

Nun stellt sich natürlich die Frage ob dies Bestimmung und Schicksal der Frau ist, oder ob es eine Möglichkeit gibt, diese Zeit der Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes nicht so verlaufen könnte, dass Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Freude diese Zeit bestimmen und der Vorgang der Geburt voll Leichtigkeit, Entspanntheit und Schmerzfreiheit ist. Wir in unserem Forschungslabor haben einige sehr gute Erfahrungen im Einsatz mit der Hypnose und des Biofeedback-Trainings gemacht. Die Vorbereitung auf eine schmerzfreie Geburt sollte auf alle Fälle am Anfang der Schwangerschaft aus mehreren Gründen beginnen.

1. Eventuelle Umstellungsprobleme die am Anfang der Schwangerschaft auftreten können (z.B. Depressivität, Übelkeit) können sehr leicht und sofort reguliert werden.

2. Die erlernten Fähigkeiten können lange genug im vorhinein geübt werden, um im Falle der Geburt ein routiniertes, sicheres Anwenden der Schmerzfrei-Übungen oder Suggestionen zu garantieren.

3. Im Verlauf der Schwangerschaft entstehen oft Situationen (z.B. Untersuchungen, Blutabnahmen oder im fortgeschrittenen Stadium Rückenschmerzen usw.) wo die Technik der gezielten Entspannung bzw. Schmerzabschaltung durch Hypnose sehr zum Wohlbefinden der schwangeren Frau beiträgt.

Aus meinen eigenen Erfahrungen bei der Geburt meiner beiden Söhne habe ich selbst erlebt, wie hilfreich Entspannungs- und Selbsthypnosetechniken sind. Diese Fähigkeiten sind nicht etwas, was nur Auserwählte können, sondern sind für jede Frau durch Übung zu erlernen. Die Wirkung der Schmerzfrei-Hypnose und Entspannungsübungen beruht darauf, dass im Falle der Geburt tiefe Entspannung aller Muskeln (besonders die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur) vorherrscht, was natürlich schon einen Schmerz, der durch Angst und Verkrampfung entsteht, völlig vermeidet. Außerdem beschleunigt die muskuläre Entspannung den Geburtsvorgang enorm (in den von uns bekannten Fällen der Schmerzabschaltung vom Augenblick der ersten bewusst wahrgenommenen Eröffnungswehe bis zur Geburt, nie länger als vier Stunden). Zu dem gezielten Muskelentspannungstraining setzen wir die Hypnose ein. Mit Hilfe der Hypnose ist es möglich, eine optimale Einstellung für Schwangerschaft und Geburt zu erzielen. Die Vielfalt der Variationen von Suggestion und gezielter Entspannung ist enorm. Es kommt hier auf die Vorstellung der jeweiligen Anwenderin und auf das Einfühlungsvermögen des Betreuers an. Schon während der Schwangerschaft gibt es für die Hypnose große Einsatzmöglichkeiten.

Es wird die mentale und körperliche Einstellung optimiert, Ängste abgebaut, das Verhalten zum Schmerz verändert und das Körperbewusstsein verbessert. Schon am Anfang werden die richtigen Suggestionen der Schmerzabschaltung (z.B. Vorstellen von Vereisen oder ähnlichem) gesucht und ausprobiert, um für jede Frau die richtige Formel herauszufinden. Diese Suggestion wird dann täglich geübt und somit konditioniert. Immer wieder verwendet dann die werdende Mutter die Schmerzabschaltung und Hypnose im täglichen Leben. Dies verstärkt ihr Können, ihr Selbstvertrauen und der Umgang mit ihrem Körper wird so sehr verbessert, dass sie in einem Maß über sich selbst entscheiden kann, wann und in welchem Ausmaß, körperliche Zustände wahrgenommen oder erlaubt werden.

Hypnose und Muskelzuwachs

Zahlreiche Faktoren, grob in psychische und muskuläre unterteilt, beeinflussen die Manifestation menschlicher Körperkraft. Viele dieser Faktoren können mit systematischen Krafttraining modifiziert werden, andere sind dagegen offenbar mit Training nicht zu beeinflussen; sie unterliegen wahrscheinlich der natürlichen Vererbung und werden schon sehr früh im Leben festgelegt.

Die psychischen Faktoren

In einer Reihe von bisher noch nie durchgeführten Experimenten hat man am GEORGE WILLIAMS COLLEGE eine Gruppe von Studenten und Studentinnen verschiedenen Tests ausgesetzt, um den "psychologischen" Einfluss auf die menschliche Körperkraft zu untersuchen. Gemessen wurden die Oberarmkraft, und zwar unter normalen Bedingungen, unmittelbar nach einem lauten Geräusch oder unter lautem Schreien der Probanden, unter dem Einfluss von Alkohol und Amphetaminen bzw. "Muntermachern", sowie unter Hypnose, bei der den Probanden suggeriert wurde, sie seien erheblich stärker als normal und bräuchten keine Verletzungen zu fürchten. Jede dieser Einflüsse steigerte die Körperkraft über das normale Maß hinaus. Die größte Steigerung wurde unter Hypnose beobachtet.

Die Wissenschaftler vermuten die Ursache für die größere Körperkraft unter den verschiedenen experimentellen Gegebenheiten in einer vorübergehenden Modifikation der Funktionen des Zentralnervensystems. Es wurde gesagt, dass die meisten Menschen unter normalen Umständen von einer gewissen neuralen Inhibition (= Hemmung) betroffen sind, die verhindert, dass sich ihre wahre Körperkraft manifestiert. Diese Körperkraft ist weitgehend vom Querschnitt der Muskeln, der Verteilung der unterschiedlichen Muskelfasern sowie der biomechanischen Anordnung von Muskeln und Knochen abhängig. Neuromuskuläre Inhibition könnte auf frühere unangenehme mit Sport oder körperlicher Anstrengung zurückzuführen sein, auf ein übermäßiges beschützendes Elternhaus oder auf Furcht vor Verletzung. Ungeachtet der Ursache sind aber Betroffene im allgemeinen nicht in der Lage, das Maximum ihrer Körperkraft aufzuwenden bzw. zu entfalten. Unter der Anspannung einer intensiven Konkurrenzsituation oder unter dem Einfluss desinhibitorischer Mittel oder hypnotischer Suggestion vermindert die Inhibition. Motorneuronen werden optimal aktiviert und es kommt zu "supermaximaler" Entfaltung von Körperkraft.

Verstärkte Erregung in Verbindung mit Desinhibitation (bzw. neuraler Fazilitation) könnte eine Erklärung für die scheinbar unerklärlichen Kraftakte sein, die Männer und Frauen häufig in Notlagen vollbringen. Aller Wahrscheinlichkeit nach sind Menschen unter solchen extremen Bedingungen in der Lage, ihr volles Kraftpotential zu mobilisieren. Übrigens sind Drogen bzw. Medikamente, laute Geräusche und Hypnose nicht die einzigen Faktoren, die verstärkte Kraftentfaltung bewirken können. In vielen Sportarten versetzen sich optimal trainierte Aktive praktisch in einen Zustand der Selbsthypnose, indem sie sich vor einem Start oder vor einem Spiel tief konzentrieren und gedanklich Suggestionen geben. Versuche unseres Forschungslabors haben gezeigt, dass "mental gestärkte" mehr Kraft im Wettkampf und messbare Erfolge brachten.

Durch Hypnose und Biofeedback Gewichtsprobleme beseitigen

Warum eine Diät auf Dauer nichts bringt

In etwa 95 von 100 Fällen wird das auf eine Diät abgenommene Gewicht später wieder zugelegt und in der Regel noch ein paar Kilos dazu. Wie kommt es, dass Diäten keine

Gewichtsabnahme auf Dauer herbeiführen? In diesem Zusammenhang spielen mehrere Faktoren eine Rolle:

1. Physiologische Mechanismen, die bei reduzierter Nahrungsaufnahme den Stoffwechsel bremsen, (eine Reaktion des Körpers, die unseren frühen Vorfahren in Zeiten des Hungers das Überleben ermöglichte).

2. Ein möglicher genetisch festgelegter Fixpunkt des Körperfettanteils. d.h.: wenn der Körperfettanteil unter einem bestimmten Prozentsatz sinkt, bekommt man mehr Appetit und der Stoffwechsel verlangsamt sich, damit weniger Kalorien länger anhalten.

3. Eine Reduktion des Stoffwechselumsatzes infolge von ständigem Übergewicht oder drastischer Diät, die das Abnehmen erschwert.

4. Psychologische Faktoren wie Stress, negative Emotionen und die "Schutzschicht", die manche Menschen in ihrem Körperfett "sehen".

5. Mangelnde Bewegung.

Was tun?

Messen des Fettwertes, erstellen des Stressprofils und ausarbeiten eines Programms. Und natürlich dieses konsequent beibehalten. Ändern sie ihre Einstellung und ihr psychogenes Feld.

Akzeptieren Sie die Tatsache, dass Sie nicht schnell und mühelos abnehmen können. Die Regulierung des Körpergewichts erfordert permanente Änderung Ihrer Eßgewohnheiten und regelmäßige sportliche Aktivität. Die beste Möglichkeit ist eine Kombination von kalorienreduzierter und fettarmer Ernährung mit regelmäßigem körperlichen Training. Das geht zwar langsamer und macht Mühe, aber es funktioniert. Und hier und gerade hier kann Hypnose und Biofeedback-Training ansetzen. Durch Feedbacktraining, durch Erhöhung der Temperatur an der Schilddrüse kann der Grundumsatz des Körpers verändert werden, eine erhöhte Temperatur der Schilddrüse bedeutet Überaktivität der Schilddrüse (Menschen mit einer Überaktivität der Schilddrüse können essen ohne viel zuzunehmen) und suggestiv kann sportliche Betätigung und das weniger Essen oder das Essen zum richtigen Zeitpunkt, siehe auch Absatz über Chronobiologie suggestiv unterstützt werden. Veränderung des psychogenen Feldes bringt eine Steigerung des Optimismus mit sich (Zukunftsorientierung). Ebenso helfen Suggestionen gegen den Heißhunger nach Süßigkeiten und gegen Trinken von kalorienreichen Alkohol. Die so aufgebaute Diät mit suggestiver Unterstützung mit Erwärmung der Schilddrüse und im gegebenen Fall einem Entspannungstraining (wenn Stress die Ursache des Übergewichts ist) wird auf Dauer ihren Erfolg bringen. Auch hier ist eine Analyse von absoluter Notwendigkeit, um die psychologischen Faktoren festzustellen, die für das Übergewicht ausschlaggebend sind, also ob das Übergewicht auf Bewegungsmangel, auf Stress oder auf Aufnahme von zuviel Fetten oder zu süßen Stoffen zurückzuführen ist....

Verschiedene Ursachen von Übergewicht

Es gibt verschiedene Ursachen für Übergewicht. Zu jeder Ursache gehört eine spezielle und charakteristische Form des Fettansatzes.
Die wichtigsten Formen:

Die konstitutionelle oder familiäre Form:
Fettansatz an den Hüften, besonders oben, hinten, außen, sowie am Unterbauch.
Ursache: Verbrennungsstörungen;

Die prädiabetische oder diabetische Form:
Runder, großer Bauch.
Ursache: Stress und erbliche Disposition;

Nervöse Fettsucht:
Länglicher Fettansatz am Bauch von oben nach unten.
Ursache: Stress;

Die große psychosomatische Fettsucht:
Durch emotionale Belastung oder einen emotionalen Schock kommt es zu extremer Reduzierung des Grundumsatzes. Die Oberfläche des Körpers wird kalt und blass durch Engstellen der Kapillaren. Der Mensch zieht sich in sein Innerstes zurück bei gleichzeitig stark erhöhter Nahrungsaufnahme und Gewichtszunahme am ganzen Körper.
Ursache: seelischer Schock;

Reithosenspeck:
Ist bedingt durch eine Störung der Mengenverhältnisse von Östrogen und Schwangerschaftshormon bei der Frau;

Fettansatz an den Beinen:
Diese "venöse zirkulatorische Fettsucht" entsteht durch eine Durchblutungsstörung der Beinvenen;

Kapillare Fettsucht:
Fettansatz an Armen und Beinen durch Durchblutungsstörung der Kapillaren (kleinste Blutgefäße zwischen Arterien und Venen, die für den Stoffaustausch zwischen Blut und Gewebe zuständig sind);

Fettsucht am Oberkörper:

- Fressfettsucht,
- Ursache: Übermäßiges essen beim "Gourmand", oft mit psychischem Hintergrund;

- **Fettsucht durch Überfunktion der Nebennieren:**,
  Ursache: meist Stress.
  Folge: "falscher" Kohlehydratstoffwechsel, also im Grunde genommen "Stressfettsucht".
  Beide Formen sind von Fachleuten gut voneinander zu unterscheiden;

Fettsucht durch Bewegungsmangel:
"Pneu", Ring um die Taille.

Schmerzfrei durch Hypnose

Hypnose, Selbsthypnose wie auch Biofeedbacktraining wirken in Bereichen, die nur sehr schwer fassbar sind. Eine dieser Wirkungen ist die Schmerzabschaltung und Schmerzlinderung. Viele schmerzhafte Operationen sind und werden auch heute noch unter hypnotischer Narkose ausgeführt. Auch die stärksten Schmerzreize können durch Hypnose-Selbsthypnose oder durch einen, mittels Biofeedbacktraining koordinierten Effekt, blockiert werden. Dass es auch hier neue wissenschaftliche Erklärungen gibt, zeigt uns ein Forschungsergebnis aus der Psycho-Neuro-Immunologie. Bei Placebo-Medikamenten-Gabe (Pseudo-Medikamente) konnte die Ausschüttung von Endorphinen körpereigener Schmerzstiller (Morphinen) festgestellt werden, die die Schmerzabschaltung verursachen.

Haben die Endorphine auch etwas mit der schmerzlindernden Wirkung des Placebo-Effektes zu tun?
Der erste Versuch, der dies bewies, wurde 1977 an der Universität von San Francisco durchgeführt. Patienten, denen ein Weisheitszahn gezogen wurde, erhielten eine Spritze. Die Ärzte sagten, es sei Morphium, in Wirklichkeit war es ein Placebo - eine harmlose Kochsalzlösung. 40 Prozent der Patienten reagierten mit einer zufriedenstellenden Schmerzlinderung. Um herauszufinden, wodurch sie zustande gekommen war, wurde diesen Patienten Naloxon gespritzt.
Naloxon ist ein Opiatantagonist, eine Substanz, die bei Morphinvergiftungen therapeutisch eingesetzt wird und die Wirkung von Opiaten, auch der Endorphine blockiert. (Es besetzt die Opiatrezeptoren.) Nach der Injektion mit Naloxon nahmen die Schmerzen, die durch das Placebo zurückgegangen waren, wieder zu und waren schließlich so stark wie zuvor.
Fazit: Die Endorphine steckten hinter der Schmerzlinderung des Placebo-Effekts - nicht nur die "Psychologie".

Neue Wege der Selbstregulierung

Dass dazu auch die Beeinflussung des Immunsystems gehört, zeigt eine Untersuchung des Psychologen Howard Hall von der Pennsylvania-Staatsuniversität. Hall versetzte 25 gesunde Männer und Frauen im Alter zwischen 22 und 85 in einen Trancezustand. Vorher hatte er ihnen Blut abgenommen und damit einen Immunstatus erstellt. In der Hypnose stellten sich die Klienten vor, wie ihre weißen Blutkörperchen sich vermehren und wie Haie im Blutstrom fließen, feindliche Keime angreifen und diese überwältigen. Während der Hypnose wurde den Klienten suggeriert, dass die Haie sie auch in Zukunft beschützen würden, auch wenn sie nicht bewusst an sie dachten. Dann brachte HALL ihnen Selbsthypnose bei und ließ sie eine Woche lang üben.
Zweimal täglich gingen sie in Trance und ließen die Haie los. Nach einer Woche versetzte sie HALL wieder in Trance, dann wurde erneut Blut abgenommen. Die Ergebnisse waren vom Alter der Teilnehmer abhängig.
Wer jünger als 50 war, zeigte eine signifikante Verbesserung seiner Immunantwort. Bei

den Älteren war diese Verbesserung zwar vorhanden, aber nicht signifikant, was wohl durch den normalen, altersmäßig bedingten Rückgang der Immunreaktion erklärt werden kann. Doch HALL fand noch ein zweites aufschlussreiches Ergebnis: Je tiefer sich ein Teilnehmer in Trance versenkte, desto mehr Immunzellen hatte er im Blut.
Siehe dazu auch den Buchteil Psycho-Neuro-Immunologie.

Selbsthypnose im Sport

Natürlich ist die Technik der Selbsthypnose nicht nur bei "seelischen" und körperlichen Problemen anwendbar, sondern bereits zur Prophylaxe (zur Vorbeugung) solcher Probleme. Im Sport vor allem, um Wettkampfstress abzubauen, die Konzentration im richtigen Augenblick aufzubringen (beim Start, bei der Schussabgabe, beim Wurf, beim Schuss auf das Tor, bei der Skiabfahrt, beim Aufschlag oder beim richtigen Klettergriff...) und zu halten. Sich in der Nacht vor dem Wettkampf gut zu regenerieren, gut durchzuschlafen, perfekte Bewegungsabläufe einzuüben, zu programmieren.
In unserem Labor haben wir dies durch Hypnose oder Selbsthypnose mit Biofeedbackunterstützung wie Hirnmessung, Emotionsmessung. Bewegungsabläufe werden z.B. in Hypnose (der Hypnotisierte hat die Augen geöffnet, ohne zu erwachen) mittels Videovorführung eines perfekten Bewegungsablaufes, wie es also sein sollte, programmiert. Die Bewegungsabläufe werden vom Trainer, vom Sportler und dem Hypnotiseur in Einzelheiten zerlegt, zum Film besprochen. Solche Bewegungsablauf-Suggestionen werden dem Sportler als Video, aber auch als Tonkassette mitgegeben. Der Sportler kann sich diese Suggestionskassette in Selbsthypnose entweder ansehen oder anhören, je nach der Problematik der jeweiligen Sportart und des Sportlers.
Die ganze Hypnose oder Selbsthypnosesitzung über, wird mittels Feedback gemessen, um so weit wie möglich die Reaktion auf die Suggestion überprüfen zu können. Im Wettkampf selbst und vor dem Wettkampf ist der Sportler dann, fern von unserem Labor, zumeist auf sich selbst und auf seine Selbsthypnosetechnik angewiesen. Die Selbsthypnose ermöglicht ihn, sich mental zu stabilisieren, sein bestes zu bringen, die Hypnose und die Suggestionen im richtigen Augenblick zu aktivieren... also sein Unbewusstes zu seinem Verbündeten zu machen.

Wie kann nun eine solche Hypnose aussehen?
Ich habe hier aus unserer Praxis ein Beispiel gewählt, das jeder für sich selbst adaptieren kann. Wenn ich hier von Schaltwort oder Schlüsselwort spreche, meine ich einen in der Hypnose gegebenen Auslöser, also ein Wort, das die Hypnose wieder einleitet.
Solche Auslöser können auch mittels Biofeedbacktraining konditioniert (eingeprägt) werden. Über die Verwendung und Konditionierung von Schalt- bzw. Schlüsselwörtern werden Sie in diesem Buch noch öfter hören. Es ist der schnellste Weg zum Ich, sozusagen der Eilzug zum Zentrum des Ichs.

HYPNOSE UND SEXUALITÄT

Niemand kann wirklich glücklich sein, wenn sein Liebesleben gestört ist. Eine solche Störung kann viele Ursachen haben, die vor jeder Hypnosebehandlung richtig analysiert werden sollten. Oft sind die Ursachen jedoch negative Erlebnisse oder Suggestionen, die einen Versagenskreis bei Männern wie auch bei Frauen aufbauen können, aus dem es

scheinbar kein Entrinnen gibt.
Hier hilft ganz besonders die Suggestion und die Hypnosetherapie. Die Hypnose lässt sich auch als sogenannter Gefühlsverstärker einsetzen. Dadurch können manche Menschen zu dem kommen was sie sich erwünschen und Glück und Zufriedenheit sind auch im Sexualleben erreichbar.

SCHÖNHEIT UND HYPNOSE

- denk dir deinen Busen größer -

Die meisten Frauen glauben noch immer, dass eine riskante Silikonbehandlung die beste Möglichkeit ist, ihren Busen auf eine gewünschte Größe zu bringen. Der englische Arzt Dr. Robert Farago, London, hat eine "neue" Methode entwickelt.
Er hypnotisiert Frauen die glauben, einen zu kleinen Busen zu haben und er kommt damit zu erstaunlichen Ergebnissen.
Farago: "Je größer und heißer sich eine Frau ihren Busen ersehnt, desto besser ist die Durchblutung und dadurch das Wachstum."
Die englische Zeitung "Daily mail" schreibt: Farago hat 500 Frauen behandelt. Alle mit Erfolg.

Massenhypnose

Vor eine Menge hinzutreten und sie zu hypnotisieren, wird wohl nicht gerade das sein, was Sie unbedingt lernen wollen. Daher soll eine Beschreibung der Massenhypnose unterbleiben und lediglich die Grundlagen derselben eingehend behandelt werden.

Die Grundlagen der Massenhypnose

Massen, also große Ansammlungen von Menschen sind anders zu beurteilen als Einzelpersonen oder kleine Gruppen. Während einzelne oder kleinere Gruppen noch ihren Verstand und ihre Vernunft haben, so ist die Masse ohne diese Faktoren. Die Meinung und auch die Handlung größerer Massen ist spielend leicht zu lenken und zu leiten.

Es kommt nur darauf an, dass man herrisch, imponierend und begeisternd auftreten und reden kann. Religiöse und politische Redner der Vergangenheit und der Gegenwart beweisen das.
Massenwirkungen wie z.B. bei einem Rockn' Roll Konzert sind Ihnen ja aus der Presse bekannt. Massenhypnose spielt aber nicht nur in der Politik, Religion, im Sport und im Vergnügen eine große Rolle. Auch Propaganda, bei der Werbung, durch Plakate, Veranstaltungen und Zeitungsinserate spielt sie mit. Die Masse kann immer als eine einzige Person betrachtet werden, die im Dämmerzustand ist. Was ihr immer und immer wieder eingegeben wird, nimmt sie an. Das ist das, was die Menschen, die mit der Masse arbeiten, reich macht. Die Tatsache, dass die breite Masse auf Suggestionen öffentlicher Art so reagiert, wie eine Einzelperson in leichter Hypnose. Wenn Sie sich über Massenhypnose und Massensuggestionen eingehend informieren wollen, dann lesen Sie das Buch von Le BON: "Psychologie der Massen". Dieses Buch ist schon einige Jahre alt,

aber sehr informativ.

Woran erkennt man Simulation, also Personen die nicht wirklich in Hypnose sind:
An zu schnellem Augenschluss, zu schnelle Levitation, unruhiger Atmung (die Atmung in tiefer Hypnose ist zumeist: flach und regelmäßig, von langsamer Frequenz außer es wird etwas aufregendes suggeriert).

Bei Katalepsie: Flattern der Augenlider nach dem Augenschluss

Bei Levitation: Armschmerzen nach der Hypnose

Wie sieht eine hypnotisierte Person aus?
Im Zustand der Hypnose liegt eine veränderte mentale Verarbeitung vor die durch, ein geringeres Bedürfnis nach Realitätsprüfung, geringere Bedeutung logischer Kategorien, wortwörtliche Interpretation der Sprache, verstärkte Tendenz zur Visualisierung und Fähigkeit zur Abspaltung von Wahrnehmungen und mentalen Inhalten (Dissoziation), charakterisiert ist.

Katalepsie des Arms

DER NEUE WEG - DAS BIOFEEDBACKTRAINING

Biofeedback die wissenschaftlich kontrollierte Hypnosearbeit

Der Grundgedanke traditioneller Trainingsmethoden wie z.B. dem autogenen Training ist es, im Gehirn neue "Geleise" zu "verlegen", die dann beim effektiven Training "befahren" werden können. Erfolge können dabei aber erst nach langem Training erreicht werden. Wir wollten hier effizienter vorgehen. Die von uns Trainierten sollten ihre Erfolge auch objektiv (messbar!) sehen können. Mit dieser Vorstellung gründeten wir 1980 den "Arbeitskreis Biofeedback, Meditation und Hypnose", aus dem dann das heutige "IPN, International-PcE-Network" entstand. Vom Beginn an sahen wir uns vor das Problem gestellt, dass es keine, unseren Anforderungen entsprechenden, Geräte zu erwerben gab. So waren wir gezwungen unsere Trainings- und Messgeräte selbst zu entwickeln und auch selbst zu bauen. Diese Geräte finden im privaten Bereich als Trainingsgerät genauso Verwendung wie auch in Arzt-, Psychologie- und Therapeutenpraxen.
Die von uns entwickelten Geräte werden im Spitzensportbereich und Managementtraining wie auch bei Ausbildungsseminaren eingesetzt.

Vor dem eigentlichen Biofeedbacktraining steht in der Regel eine ca. zwei Stunden dauernde Mentalanalyse, dem "Check-up" bestehend aus:

1) Einem computerunterstützten Psychotest, mit dem versucht wird, mögliche Hemmschwellen im psychischen Bereich des Probanden (z.B. Sportler) festzustellen und zuzuordnen (Persönlichkeitsanalyse),

2) Einem neurophysiologischen Stressprofil (Messung der verschiedenen Körperfunktionen in Ruhe, bei Belastung und bei Stresseinwirkung. Wie SELYE und andere Forscher zeigten, manifestiert sich Stress meist in einem spezifischen physiologischen System. Unser neurophysiologisches Stressprofil zeigt, welches System durch Dauerstress, Angst etc. am meisten beansprucht und geschädigt wird, und das, schon bevor ernstere Symptome oder eine Erkrankung auftreten können. Verschiedene Menschen (auch Tiere) reagieren höchst unterschiedlich auf die selben Bedingungen. Manche werden rasch in eine Stressreaktion versetzt, andere zeigen gesteigerte Aufmerksamkeit, Wachsamkeit, Konzentration, also eine offensichtlich verbesserte Leistungsfähigkeit. Andere wiederum scheinen gegen die stressauslösenden Eigenschaften der Umweltbedingungen "immun" zu sein. Nicht jeder Stressator ist für jeden gleich belastend. Schon aus diesen Gründen ist es sicher ganz klar, dass vor dem richtigen Training, vor einer richtigen Selbstbeeinflussung, vor einer Hypnose, die richtige Analyse des Einzelnen stehen muss.
Die meisten unserer Kunden, kommen mit spezifischen Problemen wie z.B. im Sport: "Konzentrationsprobleme beim Start, bei schlechtem Spielstand, Angst vor dem Sieg,... Schüler klagen über Lern- bzw. Konzentrations-schwierigkeiten, Unruhe und Angst,... Manager über Stressprobleme, allgemeine Spannungszustände, Migräne, ständige Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Blutdruckstörungen, etc.
Diese von unseren Kunden geäußerte Probleme und Beschwerden ergänzen unsere selbst erfassten Daten.

ORF Moderatorin Barbara Stöckel beim Hirnpotentialtraining

3) Messung des psychogenen Feldes in Ruhe und im Stress, um die Denk- und Verhaltensweisen festzustellen und das Training effizient auf diese Analyse abzustimmen.

Biofeedback, eine neue Möglichkeit der Therapie und des Verhaltenstrainings.

Der Begriff Biofeedback (Rückmeldung von biologischen Werten) stammt aus der von Norbert WIENER begründeten Wissenschaft Kybernetik, eine Wissenschaft die sich mit der Steuerung, Kontrolle und Kommunikation in Organismen und Maschinen befasst. Der Ausdruck Biofeedback entstand aufgrund einer Reihe von wissenschaftlichen Entdeckungen, die zweifelsfrei nachwiesen, dass der Mensch, aber auch Tiere, über die überraschende Fähigkeit zur Selbstkontrolle verschiedener körperlicher und geistiger Funktionen verfügt - insbesondere der Funktionen des autonomen Nervensystems - von denen man davor annahm, sie seien nicht willentlich steuerbar. Der Ausdruck selbst stammt aus dem Jahre 1969 als Wissenschaftler bei einem Treffen in Santa Monica, Kalifornien, USA, damit ein umfangreiches Forschungsgebiet bezeichneten, das auf dem Gedanken beruht: biologische Reaktionen können durch Feedback (Rückmeldung)

beeinflusst werden. Die willentliche Steuerung "innerer" Körperprozesse, lange Zeit Geheimnis östlicher Philosophien - wurde so zunehmend in klinischen Versuchen und später auch in der klinischen Praxis einsetzbar gemacht.

Was ist Biofeedbacktraining?

Biofeedbacktraining ist geboren aus moderner westlicher Technologie, Physiologie, Informatik und östlicher Philosophie wie z.B. Yoga, Zen, Selbsthypnose... Biofeedbacktraining bedeutet auch eine neuartige Anwendung der neuen High-Technology, der IC-Technik, Computertechnik und neuen Wissen um die Funktionen des menschlichen Körpers des menschlichen Ichs.

Ein wesentliches Kennzeichen moderner medizinischer Messgeräte ist ihre große Empfindlichkeit und ihre eingebaute Logik, eine Folge der Explosion der elektronischen und der Computertechnologie deren Beginn sich schon nach dem zweiten Weltkrieg abzeichnete und die sich nun rasant weiterentwickelt. Immer schnellere und leistungsfähigere IC's, Computer und Programme ermöglichen unter anderen Messungen im Millionstel Voltbereich. Solche Geräte, wie sie auch in unserem Labor entwickelt und gebaut werden, können von der Hautoberfläche aus Signale des Körpers und des Gehirns messen, verstärken, filtern und in sinnvolle Anzeige umwandeln. So können Informationen über Vorgänge im Körperinneren der Versuchsperson bewusst gemacht werden, während sie geschehen (online). Durch diese Technologie hat sich gezeigt, dass eine willentliche Kontrolle über psychophysiologische Vorgänge möglich ist, die normalerweise nicht wahrgenommen werden. Man kann auch sagen, dass mit Hilfe des Biofeedbacktrainings das Bewusstsein auf unbewusste Vorgänge im Körper ausgedehnt werden kann. Das Biofeedbacktraining ist ein Mittel, mit dem man die psychosomatische Selbstkontrolle erlernen kann. Diese Selbstkontrolle erlernt man auf relativ einfache Art und Weise. Einem Trainierenden wird z.B. die Aufgabe gestellt, seinen Durchblutung herabzusetzen. Dazu wird er an den PcE-Trainer angeschlossen, der nichts beeinflusst, sondern nur registriert. Von eine TrainingsCD kommen die gezielten Trainingsanweisungen die einfach zu befolgen sind. Gelingt es dem Trainierenden dann, egal wie er es auch anstellt, für einen Moment seine Durchblutung herabzusetzen, so wird er durch die Veränderung der

Taomeister Mantak Chia bei der Biofeedbackmessung

2facher Olympiasieger in Judo Peter Seisenbacher bei der Biofeedbackmessung

G.H.Eggetsberger Hypnose, Die unheimliche Realität http://www.ipn.at/

digitalen Anzeige des Biofeedbackgerätes in die gewünschte Richtung "belohnt". Man erkennt sofort den Erfolg und lernt dadurch schnell den gewünschten Zustand zu erreichen.

Solange er in der Lage ist, seine unwillkürlichen Reaktionen unter Kontrolle zu halten, hält dieses Belohnungssignal an. Steigert sich die Durchblutung wieder, so wird die Belohnung entzogen. Durch diese Rückmeldung seines Erfolges oder Misserfolges lernt der Trainierende binnen kurzer Zeit seine Durchblutung und somit auch in den Meisten Fällen seinen Blutdruck mit dem eigenen Willen zu steuern. Beim Versuch, eine physiologische Veränderung herbeizuführen, ist es wichtig zu erkennen, dass sie nicht mit Zwang oder aktiven Willen erreicht wird. Sondern dadurch, dass man sich die beabsichtigte Veränderung in einem entspannten Zustand vorstellt. Wir nennen dies den passiven Willen. Die Entspannung ist wichtig, weil es in diesem Zustand am leichtesten ist, die losgelöste und doch erwartungsvolle Haltung einzunehmen, die für das Eintreten der gewünschten Veränderung nützlich ist. Man hat festgestellt, dass es hilfreich ist, wenn man versucht, denjenigen Körperteil deutlich zu visualisieren, der beeinflusst werden soll, während man sich die Selbstsuggestionen einflüstert oder sich das Ergebnis vorstellt. Auf diese Weise scheint ein Kontakt mit diesem bestimmten Körperteil hergestellt zu werden. Dies ist anscheinend für die Auslösung der psychologischen Vorgänge, die zu physiologischen Veränderungen führen, wichtig.

Diese Veränderungen ergeben sich im wesentlichen aus dem psychophysologischem Prinzip, das lautet:
"Jede Veränderung des physiologischen Zustandes wird begleitet von einer entsprechenden, bewussten oder unbewussten, Veränderung des geistig-emotionalen Zustandes, und umgekehrt wird jede Veränderung des geistig-emotionalen Zustandes bewusst oder unbewusst begleitet von einer entsprechenden Veränderung des physiologischen Zustandes."
Dieses Prinzip erlaubt, wenn man es mit der Willenskraft verbindet, dass sich ein natürlicher Vorgang - die psychosomatische Selbstregulierung - entfaltet. Nach dem Erlernen der psychosomatischen Selbstregulierung ist diese auch ohne Entspannung unter allen Umständen anwendbar. Man muss also visualisieren, sich vorstellen und fühlen, dass die Veränderung eintritt, und dann lassen Sie sie einfach geschehen. Stören Sie die Neigung des Körpers zur Mitarbeit nicht. Das Ziel ist es, den Körper zu einem solchen Mitarbeiter zu trainieren, dass schon eine sehr kurze Vorstellung des gewünschten Prozesses (Visualisierung) die beabsichtigte körperliche (physiologische) Veränderung herbeiführt. Ist der Biofeedback-Lernprozess einmal abgeschlossen, sind die Befehle an den Körper so konditioniert, dass der Trainierte bei aufkommenden, ihm unangenehmen Stressgefühl automatisch (reflexartig) den Befehl "Blutdruck-Senken" als Gegenmaßnahme setzen kann. So kann z.B. ein Trainierter seinen Körper erwärmen sobald ein Kältegefühle eintritt. Das Biofeedbackgerät ist nur für die Dauer des Erlernens notwendig. Danach kann sich der daran Ausgebildete dieser Fähigkeiten, wann und wo immer er will, bedienen. Kinder sprechen besonders gut auf das Training an. Angstzustände und Lernschwierigkeiten können bei ihnen in oft kürzester Zeit zum Verschwinden gebracht werden. Amerikanische Wissenschaftler fanden heraus, dass Kinder, die das Prinzip des Biofeedbacks verstanden haben, in der Lage sind, es selbständig und kreativ, auch außerhalb der erlernten Situation, anzuwenden. Das Bemerkenswerte dabei ist, dass der Trainierende unbewusst und spielerisch Organismus und Geist beeinflussen lernt. Damit wird Biofeedback ein höchst wertvolles Mittel gegen

Krankheiten die auf ein Fehlverhalten des Nervensystems zurückzuführen sind! Ist das Nervensystem willkürlich beeinflussbar, kann man nicht nur auf die Symptome, sondern auch auf die Wurzeln eines Übels Einfluss nehmen, ohne dabei wie mit Medikamenten, Organe zu vergiften, Zellen zu zerstören oder unangenehme Nebenerscheinungen hervorzurufen. Vieles was bisher mit Selbst- oder Fremdhypnose behandelt wurde, kann heute besser und effizienter durch ein gezieltes Biofeedbacktraining erreicht werden (z.B. ein Schlüsselwort zur Selbsthypnose und zum Stressabbau konditionieren).

Ex-Europameister im Boxen, Hans ORSOLICS bei einer Biofeedback-Hypnosesitzung

Zusammenfassung: Welches Biofeedbackverfahren hilft bei welchen Problemstellungen

FEEDBACKART	**SENSORLOKALISATION**	**ANWENDUNGEN**
ATEMFUNKTION respiratorisches Feedback	Dehnungsmessstreifen um Brust und Bauch, berühr- ungsloser Distanzsensor über Bauchdecke, oder Nasensensor	Entspannungstraining Psychovegitative und neurotische Störungen Hyperventilationstetanie Atemtraining Schmerz Stottern Asthma Allergien auch statt AT möglich (Leuner) Angst Sport Schlafstörungen Übergewicht durch Stress Hypnoseeinleitung Stärkung des Immunsystems

MUSKELAKTIVITÄT EMG	Oberflächenelektroden auf Stirn-, Nacken-, Schulter- oder Vorderarm-muskulatur, sowie weitere Muskelgruppen	Entspannungstraining bei Angstzuständen Spannungskopfschmerzen Rückenschmerzen Muskelverspannungen z.B. im Schulter-, Hals- und Rückenbereich (Wirbel) Schmerzsyndrome Rehabilitationstherapie Motorische Tics Zähneknirschen Stottern Bruxismus und tem-poromandibuläre Dysfunktion Magen-Darmprobleme Übergewicht durch Stress und Depressionen Schnellesetraining Schlafstörungen Sexualprobleme und Pubococcygeus-PC-Muskelstärkung Impotenz, Frigidität De-Sensibilisierung Asthma Allergien Stärkung des Immunsystems Sport-Bewegungs-visualisationstraining
GLEICHSPANNUNGS-POTENTIAL	Elektroden auf der Kopfober-fläche (je Problematik, Kon-taktpunkt)	Entspannen Kopf freimachen Einschlafproblene Übergewicht durch Stress Magen/Darmprobleme Depressionen Ängste Sexualprobleme Lerntraining Kreativitätstraining Konzentration Sport-Bewegungs-visualisationstraining Reaktionsgeschwindigkeit Verbesserung von Bewe-gungsabläufen Hypnoseeinleitung Tranceüberwachung Meditation Subliminalkontrolle Stärkung des Immun-systems
GEHIRNAKTIVITÄT	EEG-Elektroden auf der Kopf-	Entspannungstraining

G.H.Eggetsberger Hypnose, Die unheimliche Realität http://www.ipn.at/

EEG	oberfläche, z.B. über dem Hinterhaupt für Alphawellen-training	Epilepsie Konzentrations- training Kohärenztraining Kreativitätstraining Schlafstörungen Tranceüberwachung Sport-Bewegungs- visualisationstraining Meditations-, Alpha-, Theta- Training Hypnosekontrolle Subliminalkontrolle
HERZFREQUENZ/PULS EKG	EKG-Elektroden an den Extre-mitäten oder auf der Brust	Herzarrhyhmien Herzrasen Angst Entspannung (AT) Sport
BLUTDRUCK	Um Oberarm gelegte Druckman-schette, mit elektronisch gesteuerter Druckapplikation	labiler Bluthochdruck
OBERFLÄCHENTEMPERATUR	Thermistor, z.B. befestigt an Fingerspitze, an Stirn oder im Schläfenbereich	Entspannungstraining Migräne Raynaud-Syndrom und Durchblutungsstörung Gefäßerkrankungen Gewichtsreduktion Magen-Darmprobleme Schmerzabschaltung Kalte Hände Kalte Füße Sport AT Stärkung des Immunsystems
PERIPHÄRE DURCHBLUTUNG	Sensoren befestigt auf Fingerkuppe oder Ohr	Entspannungstraining Migräne Raynaud-Syndrom und Durchblutungsstörung Gefäßerkrankungen Sport Sexualprobleme Stärkung des Immunsystems
ELEKTR. HAUTWIDERSTAND HGW, HGR, PGR hautgalv. Impedanz	Oberflächenelektroden, be-festigt auf Handballen oder Fingerkuppen	Entspannungstraining Systematische De- sensibilisierung Übergewicht durch Stress Magen/Darmprobleme Feuchte Hände Angst

G.H.Eggetsberger Hypnose, Die unheimliche Realität http://www.ipn.at/

		Sexualprobleme Schmerz Asthma Allergie Sport Stärkung des Immunsystems Subliminalkontrolle
DARMFEEDBACK	Sensoren auf Bauchdecke	Nervöser Darm/Magen Darm-Aktivierung Darm-Deaktivierung Angst Depression Verdauung Übergewicht Stärkung des Immunsystems
STIMMSTRESS	Durch Mikrofon, berührungs-lose Abnahme	Angst entspanntes Sprechen erlernen Desensibilisierung Sport

Diese Zusammenfassung zeigt, das Biofeedbackgeräte alleine, ohne eine fachkundige Analyse und einen qualifizierten Trainer, nicht den gewünschten Erfolg bringen werden. Autodidakten auf diesem Gebiet erreichen auf diesem Gebiet oft das Gegenteil.

Problembehandlung

1. Unterlassen Sie alle übermäßigen aufregenden Experimente. Besonders solche, die in der Versuchsperson unliebsame Erinnerungen auslösen und sie dadurch aufregen könnten.
2. Nach jeder Illusion sagen: "Und jetzt sind Sie wieder hier im Zimmer, und Sie schlafen tief und fest!"
3. Jede Suggestion, die Sie einer Versuchsperson gegeben haben, können Sie wieder aufheben indem Sie das Gegenteil sagen z.B.: "Sie sind jetzt ein Kind von sieben Jahren!" Dann müssen Sie nachher sagen: "Nun sind Sie wieder ein erwachsener Mensch, Sie sind wieder im Hier und Jetzt". Nennen Sie ihm dann den Tag, das Tagesdatum, das wird genügen um ihn wieder ins Hier und Jetzt zu bringen.
4. Machen Sie hypnotische Experimente nur in privaten Kreisen und nicht in der Öffentlichkeit. Also nicht in Gaststätten usw. öffentliche Hypnosedarbietungen sind nicht immer erlaubt.
5. Hypnotisieren Sie nur solche Personen, die sich vollkommen freiwillig dafür zur Verfügung stellen. Versuchen Sie nie, Personen dazu zu überreden, sich für hypnotische Experimente herzugeben, wenn der freie Willen nicht besteht. Personen, die sich freiwillig nicht hypnotisieren lassen wollen, sollten Sie auf keinen Fall zwingen!

   Wenn Sie positive Suggestionen einpflanzen wollen, so sollten Sie pro Hypnosesitzung nicht mehr als ein bis drei Suggestionen einpflanzen. Mehrere Suggestionen verwirren nur das Unbewusste.

Mögliche Probleme nach der Hypnose

Die Versuchsperson (VP) wacht nicht auf:
Wie reagiert der Hypnotiseur richtig: Hypnose ruhig weiterfahren - Mögliche Ursachen: Angst vor der Gegenwart, VP gefällt es zu gut in Hypnose, VP schläft

Kein Rapport zum Therapeuten
Reaktion: Aufweckformel wiederholen, wecken, Licht anschalten, Lauter sprechen, Fenster auf (frische Luft), ruhig bleiben.
Suggestion: ich zähle von 1-5 und sie sind bei der Zahl 5 hell wach.

VP hat Kopfschmerzen nach dem Aufwachen:
Ursache: schlecht geweckt, falsche Suggestion, am besten die Hypnose nochmals einleiten, vertiefen, die *Suggestion geben*: Ihr Kopf ist nach dem Erwecken frei und klar.

VP hat schwere Beine oder Gleichgewichtsstörungen bzw. Schwindelgefühl:
Ursache: falsches Aufwecken, falsche Suggestion, am besten die Hypnose nochmals einleiten, vertiefen, die *Suggestion geben*: Nach dem Erwecken befinden sie sich im Hier und Jetzt, ihre Reaktion ist wieder schnell und sicher, sie fühlen sich frei und klar.

Mögliche Probleme bei der Hypnoseeinleitung

Hysterische Reaktionen: Solche treten normalerweise sehr schnell am Anfang der Hypnoseeinleitung auf, sie können sich äußern als unruhige Kopfbewegungen, Fingerklopfen, Fingerdrehen, ständiges nervöses Kratzen, veränderter Puls /am Hals sichtbar) unruhige Atmung, Lachen (bis hin zum Lachanfall, starker Husten, Räuspern; in diesen Fällen der Versuchsperson beruhigende Suggestionen geben! Wenn die Versuchsperson schon bei der Hypnoseeinleitung lacht, einfach sagen „Lachen sie ruhig, so lange bis dieses Bedürfnis von selbst aufhört. In den meisten Fällen hört die VP schnell mit dem Lachen auf.

Fünf Regeln für erfolgreiche Versuche

Eigentlich bräuchten diese Regeln gar nicht gegeben werden, denn sie verstehen sich ganz von selbst. Aber besser ist es doch, wenn Sie sich dieselben vor Augen führen.

1. Regel:

Was Sie zu einer Versuchsperson sagen, muss sicher und ruhig gesprochen werden. Der sicherste Weg zum Misserfolg ist eine unsichere und zaghafte Stimme.

2. Regel:

Machen Sie nur dann Versuche, wenn Sie ganz ruhig und zuversichtlich sind. Hastig und unsichere Bewegungen vereiteln den Erfolg.

3. Regel:

Glauben Sie an sich und an Ihre Fähigkeiten und glauben Sie auch daran, dass Ihnen alles gelingen wird, was Sie machen. Nicht nur das Sprechen und das Auftreten muss sicher sein, sondern ebenso Ihr Inneres und Ihr ganzes Wesen. Wenn Sie selbst an das Gelingen eines Versuches glauben, dann gelingt er auch. Zweifeln Sie aber daran, dann wird Ihnen der Versuch misslingen. Glauben und Zweifel übertragen sich unbewusst auf die Versuchsperson und diese fühlt das dann unterschwellig.

4. Regel:

Die Versuchsperson muss Ihnen ihr ganzes Vertrauen schenken, sonst wird sie von ihrem Instinkt geschützt und kommt nicht in den gewünschten Dämmerzustand.

5. Regel:

Machen Sie Ihre Versuche nie mit sog. hysterischen oder kranken Personen. Auch nicht mit Kleinkindern und mit Greisen. Ganz normale und gesunde Personen sind die besten und geeignetsten Versuchspersonen für Ihre Versuche.

Am besten gelingen Versuche in den Abendstunden, in einem ruhigen und warmen Zimmer. Blendendes Licht, starke Geräusche, übermäßige Wärme und Kälte sind hemmend für das Gelingen der Versuche. Es ist gut, vor einem Versuch ganz ruhig mit der Versuchsperson über Hypnose zu sprechen.

Zum Abschluss

Der praktische Nutzen dieses Buches besteht unter anderem auch darin, dass der Leser Ansichten bekommt, die mit seinen bisherigen vielleicht nicht übereinstimmen, die aber für sein Vorwärtskommen aber wichtig und bedeutsam sind. Die Grundlagen der Hypnose, der Trance und Suggestion vermitteln ein gewisses Verständnis des eigenen Wesens und auch des Wesens anderer Menschen. Die Selbsterkenntnis und die Menschenkenntnis sind zwei sehr wichtige Faktoren auf dem Weg zum persönlichen Erfolg.

Wer sich selbst und die eigenen Antriebe seiner Seele kennen lernt, kommt damit automatisch zur Erkenntnis des Wesens anderer. Er lernt Ursachen und Wirkungen im Seelischen kennen und lernt, sie bewusst anzuwenden, und das ist mehr als viele sich erhoffen.

Bedenken Sie bitte immer, dass die Ausübung der Hypnose und Suggestion gleichbedeutend ist mit der Beeinflussung von anderen im physischen aber auch im psychischen Sinne. Sie ist also gleichbedeutend mit der Ausübung einer gewissen persönlichen Macht. Dessen sollten Sie sich immer bewusst sein. Kommen Sie also nie in die Verlegenheit, dieses neu gewonnene Wissen zu Ihrem und zum Schaden Ihrer Mitmenschen anzuwenden. Halten Sie sich bitte an die, die Hypnose betreffenden Gesetze und stecken Sie sich selbst Ihre ethischen Grundsätze. Betreiben Sie keine Krankenheilung ohne ärztliche Ausbildung oder Unterstützung. Das Hypnotisieren ist leicht, wenn Sie es einigermaßen geschickt anfangen und mit System betreiben. Wenn Sie einmal ein hartnäckiges Problem haben, das Sie selbst nicht mehr lösen können, dann möchte ich Ihnen hiermit die Möglichkeit bieten, sich mit dem Autor bzw. seinem Team in Verbindung zu setzen, die Aktuelle e.Mail-Adresse finden sie unter unserer Internetadresse http://www.ipn.at/

Anhang 1

1.a Wirkstoff Hypnotik

Tiefenentspannung von Muskeln und Hirnaktivität

Bringt muskuläre Tiefenentspannung und gleichzeitige Entspannung der Hirnaktivität, zum Einsatz bei Meditationen, Autogenem Training, Selbsthypnose und bei Alkoholsucht. Dieser Stoff zeichnet sich durch starke gesamtsedierende Wirkung aus.

stark dämpfend, narkotisierend meditativ
BEACHTEN SIE: Beeinträchtigt das Reaktionsvermögen für mindestens 1 Stunde.

Wenn Sie Probleme mit der Einleitung der Selbsthypnose haben, z.B. immer wenn Sie sich in die Vorentspannung begeben möchten, etwas beginnt Sie körperlich bzw. geistig etwas zu stören (z.B. beginnt es zu jucken oder ich muss ständig an irgend etwas denken) kann der Wirkstoff Hypnotik Ihnen helfen leichter in die Hypnose zu kommen? Der Wirkstoff Hypnotik wurde von unserem Forschungslabor speziell für Personen wie Sie entwickelt. Der Wirkstoff ist ein hochwirksames Mittel um die Selbsthypnose aber auch die Hypnose an sich schnell einzuleiten und zu vertiefen. Der Wirkstoff Hypnotik ist außerdem eine sehr gute und vor allem pflanzliche Einschlafhilfe ohne negativer Nebenwirkungen. Siehe auch Internet unter: http://www.ipn.at/h-hypnotic
...

1.b Wissenschaftliche Bestätigung

Die Wirkung von Aromastoffen ist eindeutig messbar

Am Institut für pharmazeutische Chemie der Universität Wien wurden Untersuchungen über Duftstoffe durchgeführt. Prof. Gerhard Buchbauer fasste die neuesten Ergebnisse seiner Duftforschung zusammen.

Duftstoffe wirken sehr wohl und zuweilen sehr massiv. Duftstoffe werden nasal und pulmonal resorbiert (durch Nase und Lunge aufgenommen) und können dann als fettlösliche Korpuskel (Körperchen) die Blut-Hirnschranke sehr leicht über winden. Diese Teilchen können dann in der Gehirnrinde Aktionen setzen, etwa die Agilität fördern oder dämpfen, sie können die motorischen Zentren in der Gehirnrinde aktivieren oder zur Ruhe bringen.

Prof. Buchbauer hat in Zusammenarbeit mit Kollegen in Innsbruck in verschiedenen Experimenten mit

Tieren nachgewiesen, dass Duftstoffe das Verhalten von Lebewesen z.B. deren Motorik, Mobilität und Sozialverhalten direkt beeinflussen können. Dabei wurde bei laufenden Untersuchungen der Blutproben festgestellt, dass verschieden Inhaltstoffe der ätherischen Duftstoffe auch gleichzeitig im Blut nachweisbar sind. Bei anderen Untersuchungen mit Neuro-Radiologen des Wiener Allgemeinen Krankenhauses wurde die Wirkung der Duftstoffe direkt am Menschen erforscht.

Dabei wurde mittels Xenon-Computer-Tomographie der Blutfluss im Gehirn während der Inhalation von Duftstoffen gemessen. Dabei wurde festgestellt, dass der cerebrale Blutfluss bei einigen Stoffen durchblutungsfördernd wirkt. Einige Stoffe wirkten direkt in den Cortex-Regionen (Gehirnrinde).

Skeptikern die meinen, dass Düfte womöglich nur psychische Wirkungen auslösen und sich dadurch die Gehirnströme verändern, kann eine klare Absage erteilt werden.

Prof. Buchbauer: „Wir hatten das seltene Glück eine 54jährige Dame, die von Geburt an nicht riechen kann, d.h. keinerlei Empfindung auf Grund eines Duftstoffes erfahren kann, bei unserem Test zu haben. Auch bei dieser Dame ist im selben Ausmaß wie bei den anderen Testpersonen die Wirkung der Duftstoffe messbar gewesen (cerebraler Blutfluss)."

Man sieht also deutlich, dass über die Nasenschleimhaut aufgenommenen Aromen im Gehirn ihre spezifischen Tätigkeiten durchführen.

Die in unserem Labor durchgeführten Messungen mit dem PcE-Trainer bestätigten die Untersuchungen und zeigten darüber hinaus, dass die von uns entwickelten Wirkstoffe innerhalb von Sekunden die UL-Potentiale (psychogene Felder) des Gehirns beeinflussen können. Ebenso sind starke Reaktionen im Bereich von vielen anderen Körperparametern nach Anwendung von psychoaktiven Wirkstoffen messbar.
...

Anhang 2
vegetatives Nervensystem Weiterführende Erklärung!

(lateinisch)
Anteil des Nervensystems, der die vegetativen Funktionen, d.h. die Tätigkeit des glatten Muskelgewebes in den Wänden der Eingeweide und der Gefäße und in der Haut, die Tätigkeit der Drüsen, die Stoffwechselvorgänge wie Wasserhaushalt, Zuckerhaushalt, Eiweißhaushalt usw., beherrscht. Die obersten vegetativen Zentren, die auch Verbindungen mit der Großhirnrinde haben, finden sich im Zwischenhirn, vor allem im Hypothalamus, nachgeordnete Zentren im verlängerten Mark sowie in der Zwischenzone des Rückenmarks. Die untergeordneten vegetativen Ganglienzellen (Neuron) schließlich liegen in den peripheren sympathischen (Sympathikus) und parasympathischen (Parasympathikus) Ganglien und in den Wänden der Organe selbst. Diese Ganglienzellen letzter Ordnung sind auch nach Unterbrechung ihrer Verbindungen mit dem Zentralnervensystem im Stande, manche Tätigkeiten in den von ihnen innervierten Organen zu bewirken, ohne dass aber diese Tätigkeiten auf die Bedürfnisse des Gesamtkörpers abgestimmt wären. Die Zentren aller Ordnungen funktionieren abgesehen von der psychischen Beeinflussung der obersten Zentren auf Grund von Eindrücken, die sie durch afferente Nervenfasern erhalten (Nervensystem). Am efferenten Schenkel des vegetativen Nervensystem sind sympathische und parasympathische Fasern zu unterscheiden. Diese zweierlei Fasersysteme werden oft als Antagonisten (Gegenspieler) bezeichnet, da ihre Wirkungen auf zahlreiche Organe gegenteilig sind, z.B. verengt sich die Pupille bei Lichteinfall durch parasympathische Wirkung, während sie sich bei Entsetzen unter sympathischem Einfluss erweitert. Die Koordination der zweierlei Steuerungen erfolgt durch das Hypophysen-Zwischenhirn-System.
...

Das nachfolgende Lexikon enthält alle im Buch häufig verwendeten Begriffe. Ferner sind auch Begriffe aufgeführt, die in den von uns gehaltenen Vorträgen, Seminaren, Schulungen und in der einschlägigen Fachliteratur zu diesem Thema häufig vorkommen.

LEXIKON

-A-

Aktivierung: Eine Funktion oder einen Mechanismus in Tätigkeit setzen bzw. bereits vorhandene Aktivität steigern.

Aktivität: Allgemeine Bezeichnung für jegliche Art von hauptsächlich durch innere Bedingungen ausgelöste Tätigkeit des Organismus, und zwar sowohl der einzelnen Elemente wie Zellen, Gewebe oder Organe als auch des Gesamtorganismus. Der Begriff wird manchmal als Gegenstück zum Begriff Reaktion, der durch äußere Bedingungen ausgelöste Tätigkeit umfasst, verwendet, und zwar sowohl für physiologische als auch für psychologische Sachverhalte. Alarmreaktion (alarm reaction): Notfallreaktion, gekennzeichnet durch eine extrem starke Aktivierung des Sympathikus.

Akupunktur: alte Heilmethode der chinesischen Medizin. Einstechen von Nadeln in die Haut bestimmter Körperpunkte, an denen die erkrankten Organe Zonen mit erhöhter Schmerzempfindlichkeit haben.

akustisch: auf das Gehör bezogen.

Allergie: Überempfindlichkeit des Körpers gegen Genuss, Berührung oder Einatmung bestimmter Umweltstoffe. Das können Nahrungsmittel, Pflanzen, Arzneimittel, Putzmittel, Infektionserreger oder Kleiderstoffe sein. Zu den allergischen Krankheiten zählen unter anderen Heuschnupfen, Asthma, Ekzeme und Magen-Darm-Störungen.

Alphawellen: Relativ große, rhythmische Gehirnwellen mit einer Frequenz von 8 bis 12 Hz, die im EEG auftreten. Sie werden mit Entspannung in Zusammenhang gebracht.

Angstbewältigungstraining: Verfahren der Verhaltenstherapie, wodurch der Patient lernt, bei sich selbst die ersten Anzeichen von auftretenden Spannungen zu beachten und dann unmittelbar mit Entspannungsreaktionen zu beginnen, bevor sich eine ausgeprägte Angstreaktion ausbilden kann.

Analyse: Zerlegung, Untersuchung.

Anomalie: Unregelmäßigkeit.

Antibiotika: Sammelbegriff für Stoffe, die das Wachstum und die Vermehrung von Bakterien hemmen und sie töten. Die wichtigsten Antibiotika werden aus Pilzkulturen gewonnen, zu ihnen zählen Penicillin, Streptomycin. Sie sind Heilmittel gegen Infektionskrankheiten und Geschwülste.

Antidepressiva: Medikamente, die seelische Schwermut und Depressionen lindern.

Antikörper: Eiweißstoffe der Körperzellen, die das Eindringen artfremder Stoffe in die Blutbahnen abwehren. Wird das Immunsystem mit Antigenen konfrontiert, bildet es häufig Antikörper. Die meisten dieser Zucker-Eiweiß-Moleküle (Glykoproteine) sind Y-förmig und streifen wie Spürhunde durch Blut und Lymphe: Jeder dieser Antikörper kann mit seinen beiden Armen zwei Antigen-Moleküle gleichzeitig

G.H.Eggetsberger Hypnose, Die unheimliche Realität http://www.ipn.at/

festhalten und auf diese Weise etwa Krankheitserreger zusammenklumpen. Antikörper können sich an in den Körper eingedrungene Fremdstoffe heften, sie dadurch "opsonisieren" (griech. opsonein = schmackhaft machen) und Fresszellen sowie Komplement aktivieren. Ein stecknadelkopfgroßer Tropfen Blut enthält Milliarden von Antikörpern. Bei einer Infektion steigt diese Zahl noch an: Plasmazellen produzieren dann spezifische Antikörper gegen den jeweiligen Erreger. Jede dieser zellen stellt einen bestimmten Antikörper-Typ her. Durch spontane genetische Veränderungen in den B-Zellen, den Vorläufern der Plasmazellen, können wahrscheinlich über 100 Millionen verschiedener Antikörper-Typen entstehen. Antikörper kommen nur in Wirbeltieren vor. Sie bilden im Blut eine Gruppe von Glykoproteinen, die Immunglobulin (Ig) genannt wird. Nach Struktur und Funktion lassen sich davon fünf Klassen unterscheiden:

Apathie: Teilnahmslosigkeit.

Appetitzügler: Arzneimittel zur Dämpfung des Appetits. Sie haben häufig Nebenwirkungen und sollten nur nach Rücksprache mit dem Arzt genommen werden.

Artefakt: Störendes, unerwünschtes Signal bei einer physiologischen Messung, beispielsweise hervorgerufen durch eine brüske Körperbewegung oder 50 Hz "Brummstörung" der Netzspannung.

Arterie: Vom Herz wegführendes Blutgefäß.

Asthma: Anfallsweise auftretende Behinderung der Atmung.

Asthma bronchiale: kurze Anfälle mit Atemnot und erschwertem Ausatmen durch Verkrampfungen in den Bronchien, dabei Anschwellen der Schleimhäute und Absonderung von zähem Schleim. Ursachen dafür sind neben krankhaften Veränderungen häufig auch nervöse Reizbarkeit und Allergien.

Aufmerksamkeit: Allgemeine und vielseitig verwendete Bezeichnung für die wahrnehmungsmäßige Selektion eines bestimmten Reizes oder Reizmusters, die Bestandteil einer komplexen Reizsituation sind. Dabei passen sich die Sinnesorgane und/oder Zentralnervensystem auf eine für die betreffenden Reize optimale Weise an, so dass die Nervenerregungen optimal werden.

Auslöser: Ein Reiz oder eine Reizkonfiguration, die ein ganz bestimmtes Verhalten hervorrufen.

Autogenes Training: (AT) Von J.H. Schultz entwickelte Methode, durch eine Art autosuggestiver Entspannung bestimmte Körperfunktionen zu beeinflussen und so z.B. Spannungszustände, Schmerz oder Schlaflosigkeit zu überwinden.

Autonomes Nervensystem s. vegetatives Nervensystem.

Autosuggestion: Form der Suggestion, die ein Individuum ohne äußere Einwirkungen bei sich selbst vornimmt und wodurch es sein eigenes Verhalten und Erleben beeinflusst. Autosuggestion kann sich auch auf den körperlichen Bereich auswirken und wird deshalb bei Entspannungstechniken angewendet. (Siehe auch SUGGESTION)

-B-

B - Zellen: entstehen - außer beim Ungeborenen - im Knochenmark, reifen in lymphatischen Organen und gelangen von dort in Blut und Lymphe. Gemeinsam mit den

G.H.Eggetsberger Hypnose, Die unheimliche Realität http://www.ipn.at/

T-Zellen sind sie Hauptakteure der spezifischen Immunantwort: Sie produzieren Antikörper. Auf der Oberfläche trägt jede B-Zelle Antikörper eines bestimmten Typs, mit dem sie selektiv einen Ankerplatz auf einem Antigen erkennen kann. Gleichzeitig wird das Antigen auch von antigenpräsentierenden Zellen und T-Zellen entdeckt, die daraufhin Botensubstanzen aussenden. Die jeweils betroffenen B-Zellen empfangen diese chemische Botschaft, vermehren sich und werden zu Plasmazellen. Diese können bis zu 2000 identische Antikörper pro Sekunde herstellen. Gleichzeitig entstehen B-Gedächtniszellen, die das erkannte Antigen in Erinnerung behalten.

Betawellen: Rhythmische Gehirnwellen im EEG, die eine Frequenz von ungefähr 14 bis 30 Hz aufweisen und meist im wachen, aufmerksamen Zustand auftreten.

Bindegewebe: Füll- und Stützgewebe des Körpers.

Biofeedback: Rückmeldung von nicht direkt wahrnehmbaren physiologischen Prozessen wie z.B. Herzfrequenz, Blutdruck, elektrische Muskel- oder Hirnaktivität durch ein wahrnehmbares Signal. Man benötigt dazu einen Biorezeptor, der die betreffende Organfunktion erfassen und als elektrische Potentiale darstellen kann. Diese Potentiale werden verstärkt und in direkt wahrnehmbare visuelle oder akustische Signale umgeformt. Mit solchen exterozeptiven Feedbackschleifen kann der Organismus lernen, auch sog. unwillkürliche oder autonome Körperfunktionen ähnlich wie willkürliche Körperbewegungen zu kontrollieren, d.h. autonome Reaktionen werden operant konditioniert.

Biologie: Lehre vom Leben

biologisch: Lebewesen betreffend.

Biopotential: Elektrischer Potentialunterschied zwischen zwei an einem Organismus angebrachten Messstellen. Entsteht durch die Aktivität biologischer Systeme, z.B. durch Muskelkontraktion oder Gehirnaktivität.

Blindversuch: Versuchsanordnung, bei der entweder der Versuchsleiter bzw. die Versuchsperson oder auch beide (Doppelblindversuch) die entscheidenden Bedingungen der Versuchsdurchführung nicht kennen. Der Doppelblindversuch wird speziell auch zum Testen der Wirksamkeit von Pharmaka eingesetzt. Dabei wissen weder der Versuchsleiter noch die Versuchspersonen, wer die zu testende Substanz und wer das Kontrollpräparat (Placebo) erhält. In der psychologischen Diagnostik wird der Blindversuch als Kontrollverfahren verwendet, wobei der beurteilende Psychologe nur die Testdaten und/oder die Verhaltensprotokolle sieht, nicht aber den Patienten selbst.

Blutdruck: Der in den Gefäßen des Körper- und Lungenkreislaufs herrschende Druck. I.e. Sinne der auf Herzhöhe gemessene arterielle Blutdruck im Körperkreislauf; der Höchstwert (während der Herzkammerkontraktion) wird als systolischer und der Tiefstwert als diastolischer Blutdruck bezeichnet.

-C-

Charisma: persönliche Ausstrahlung

Cholesterin: in Galle, Nebennieren, Gehirn und Blut vorkommender fettähnlicher Alkohol, dessen Funktion im Körper bis heute noch nicht restlos geklärt ist. Gallensteine bestehen vorwiegend aus Cholesterin.

chronisch: sich langsam entwickelnd, langsam verlaufend.

-D-

Dehnungsmessstreifen: Ein Fühler, der seinen elektrischen Widerstand ändert in Abhängigkeit von dem Ausmaß, in dem er gedehnt wird; wird z.B. bei der Messung der Atmung angewendet.

De-Hypnose-Verfahren nach Eggetsberger: Auflösen der Tragtrance durch Aktivierung des sympathischen Nervensystems im IPN-Labor Wien entwickelt. (Nicht zu verwechseln mit der De-Hypnose von Bhagwan Shree Rajneesh.)

Deltawellen: Rhythmische Gehirnwellen mit großer Amplitude und einer Frequenz von 1 bis 3 Hz, die während dem Tiefschlaf im EEG auftreten.

Dendrit: Kurze Fortsätze an der Nervenzelle, die normalerweise über die Synapsen aufgenommenen Erregungen zum Zellkörper leiten.

Depression: Verstimmung, Niedergeschlagenheit, traurige Verfassung.

depressiv: mit Verstimmungen verbunden.

Desensibilisierung: Maßnahmen, die dazu geeignet sind, die Koppelung von furchtinduzierenden Reizen mit Angstreaktionen zu löschen. Der Effekt der angstauslösenden Reize wird dabei durch tiefe Muskelentspannung vermindert oder ganz getilgt. Gemäß einer ermittelten Angsthierarchie werden dem Patienten in einem völlig entspannten Zustand stufenweise solche Reize dargeboten, die seine Phobie charakterisieren. Dabei soll sich der Patient zunächst jeweils die Situation vorstellen, die am wenigsten Angst erzeugt. Dies wird wiederholt, bis er dabei keine Angst mehr verspürt. Dann fährt man mit zunehmend stärkeren Situationen fort. Wegen dieses systematischen Vorgehens wird die Methode auch systematische Desensibilisierung genannt. Sie wird besonders bei phobischer Angst, Situationsangst und Schuldgefühlen angewendet (Syn.: Desensitisation, Desensitivierung).

Diabetes mellitus: Zuckererkrankung.

Drüsen: Sekretionsorgane. Die kleinen Drüsen sind einzellig. Die großen Drüsen haben einen komplizierten Aufbau, wie etwa die Bauchspeicheldrüse. Die Drüsen mit äußerer Sekretion haben Ausführungsgänge, dazu gehören die Speichel-Drüsen, Schweiß-Drüsen, Magen-Drüsen und Darm-Drüsen. Bei innerer Sekretion werden die Ausscheidungen der Drüsen unmittelbar ins Blut aufgenommen.

-E-

Echtzeitverarbeitung: Funktionsweise eines Computers, der die eintreffenden Daten gleichzeitig mit dem zu kontrollierenden Experiment verarbeitet.

Ekkrine Schweißdrüsen: Art von Schweißdrüsen, die sich hauptsächlich auf der Handfläche und der Fußsohle befinden und vom sympathischen Teil des vegetativen Nervensystems innerviert werden; sie unterscheiden sich von anderen Schweißdrüsen, weil sie primär auf "psychische" Stimulation reagieren und nicht auf erhöhte

Temperatur.

Elektrode: Elektrisch leitende Kontaktfläche, die der direkten oder indirekten Zuführung elektrischer Potentiale oder der Ableitung elektrischer Biopotentiale aus dem Körper dient.

Elektrodermale Aktivität: Durch die Aktivierung der Schweißdrüsen bedingte Veränderungen der elektrischen Eigenschaften der Haut, die sich als Hautwiderstand, Hautleitwert oder Hautpotential erfassen lassen.

Elektroenzephalogramm, EEG: Aufzeichnung der durch die Gehirnaktivität erzeugten bioelektrischen Potentialschwankungen, die sich mit Elektroden ableiten lassen, die man auf die Kopfhaut klebt.

Elektrokardiogramm, EKG oder ECG (electrocardiogram): Aufgezeichneter zeitlicher Verlauf der bioelektrischen Potentiale bzw. Potentialdifferenzen, die bei der Erregungsausbreitung und Erregungsrückbildung in der Herzmuskulatur entstehen.

Elektrokardiographie: Methode zur Erkennung von Herzkrankheiten durch Messen der Aktionsströme des Herzens, die in Form von Kurven aufgezeichnet werden. Ein Elektrokardiogramm **(EKG)** kann bei Schwangerschaften auch die Herztöne des Ungeborenen aufzeichnen.

Elektromyogramm EMG: Aufzeichnung der Zeitspannungskurve der durch die Muskelaktivität erzeugten elektrischen Potentiale; die Messung wird mit Hautoberflächenelektroden (Oberflächen-EMG) oder mit Nadelelektroden vorgenommen, die man in den Muskel einführt.

Elektromyographie: EMG. Methode, die Aktionsströme von Muskeln aufzuzeichnen. Die von der Haut abgeleiteten Ströme werden elektrisch verstärkt und sichtbar gemacht.

Emotionalität: Gefühlsmäßige Wertung, Gesamtheit der gefühlsmäßigen Zustimmung oder Ablehnung.

EMDR: Neue Methode / Technik zum Verhaltenstraining, auf Selbsthypnosetechniken, Desensibilisierung und Hirnsynchronisierung aufbauend.

Endorphine: Endogen gebildete, in ihrer Wirkung morphinähnliche Eiweißmoleküle beeinflussen die Übertragung von Schmerzsignalen im Nervensystem. Sie reagieren mit spezifischen Opiat-Rezeptoren der Nervenzellen und fungieren offensichtlich als Nervenbotenstoffen in Gehirn und Rückenmark. Stress führt zu vermehrter Ausschüttung von Endorphinen, die wahrscheinlich auch an der Entstehung von Glücksgefühlen und der Regulation von Antrieb, Angst, Wut und Sexualität beteiligt sind.

Entspannungstechniken: Techniken, die dazu verhelfen, durch psychische Belastung erzeugte Spannungs- und Erregungszustände abzubauen, wie z.B. Autogenes Training, Progressive Entspannung, Atemübungen, gezieltes Organtraining mit Biofeedback, Yoga oder Meditationsübungen. Diese Verfahren gehen von der Tatsache aus, dass psychische Vorgänge eng mit körperlichen verknüpft sind.

Epilepsie: Fallsucht. Erbliche oder als Folge von Verletzungen und Geschwüren auftretende Gehirnerkrankung. Krampfanfälle mit Zuckungen des ganzen Körpers, röchelnder Atmung, Schaum vor dem Mund, Bewusstlosigkeit, unkontrolliertem Wasserlassen. Der Anfall setzt meistens so unverhofft ein, dass es zu Verletzungen beim Hinfallen kommt. Nach zwei bis vier Minuten fällt der Kranke in Schlaf. Neben den großen Anfällen kommen auch Dämmerzustände vor. Die Ursachen sind bis heute

noch nicht völlig erforscht, man vermutet als Ausgang Stoffwechselstörungen im Gehirn.

-F-

Feedback: Aus der Nachrichtentechnik bzw. der Kybernetik stammende Bezeichnung, welche heute für jegliche Art von Rückmeldungssystemen verwendet wird, die auf mehr oder weniger automatische Weise den Vollzug, die Wirksamkeit oder den Grad der Angemessenheit einer bestimmten Tätigkeit oder Handlung anzeigen (Syn.: Reafferenz, Rückkoppelung, Rückmeldung, Rückwirkung).

Frustration: mit Enttäuschungen verbundener Verzicht auf die Erfüllung von Wünschen und Bedürfnissen, führt oft zu Depressionen.

-G-

Galvanische Hautreaktion GHR, HGR (Hautgalvanischer Reflex) oder GSR (galvanic skin response): Veralteter Begriff für die elektrodermale Aktivität. Heute **Hautleitwert.**

Gegenkonditionierung: Heranbilden einer alternativen Reaktion auf einen bestimmten Reiz oder eine bestimmte Reizsituation wobei die neue Reaktion mit der ursprünglichen, unangebrachten Reaktion unvereinbar ist. Ein Spezialfall der Gegenkonditionierung ist die sog. reziproke Hemmung.

Generalisierung: Allgemeine die Anwendung von früher Gelerntem in ähnlichen neuen Situationen. Bei der Konditionierung unterscheidet man zwischen Reizgeneralisierung und Reaktionsgeneralisierung. Generalisierung tritt normalerweise spontan auf, muss aber in therapeutischen Fällen, wenn es um die Ausweitung von Behandlungseffekten geht, durch besondere Maßnahmen unterstützt werden. Reizgeneralisierung ist dabei die Übertragung von gelernten Reaktionen auf andere Reizbedingungen oder Situationen, Reaktionsgeneralisierung die Ausdehnung der Wirksamkeit von konditionierten Reizen auf Verhaltensweisen oder Reaktionen, die nicht direkt behandelt worden sind, die aber mit den behandelten Reaktionen zusammenhängen.

Gleichspannungspotential: das G. zwischen verschiedenen Hirnbereichen zeigt die Aktivität der darunter liegenden Gehirnzellen an.

-H-

Halluzination: meist krankhafte Form der Sinnestäuschung, die ohne äußere Reize entsteht. H. kann aber auch durch Hypnose entstehen. Die Vorstellungen weichen oft gänzlich von allen realen Möglichkeiten ab.

Hautleitwert: Reziproker Wert des elektrischen Hautwiderstandes, bestehend aus einer als Hautleitwertniveau (skin conductance level, SCL) bezeichneten tonischen und einer als Hautleitwertreaktion (skin conductance reaction, SCR) bezeichneten phasischen Komponente (kann mit dem PcE-Trainer gemessen werden).

Hautpotential: Elektrische Potentialdifferenz zwischen einer Oberflächenelektrode,

die auf einer mit zahlreichen Schweißdrüsen versehenen Hautpartie angebracht ist, und einer Referenzelektrode. Das Hautpotential besteht aus einer als Hautpotentialniveau (skin potential leves. SPL) bezeichneten tonischen und einer als Hauptpotentialreaktion (skin potential reaction, SPR) bezeichneten phasischen Komponente.

Hautwiderstand: Elektrischer Widerstand der Haut, bestehend aus einer als Hautwiderstandsniveau (skin resistance level, SRL) bezeichneten tonischen und einer als Hautwiderstandsreaktion (skin resistance reaction, SRR) bezeichneten phasischen Komponente.

Herz: muskulöses Zentralorgan des Blutkreislaufs. Beim erwachsenen Menschen ein faustgroßer, etwa 300 g schwerer Hohlkörper aus Muskelgewebe, der im Kreislauf die Funktion einer Druck- und Saugpumpe hat. Mit 1/375 PS wirft das Herz 60 bis 80mal in der Minute das Blut aus seinen Hohlräumen aus.

Herzinfarkt: Folge eines plötzlichen Ausfalls der Blutzufuhr zum Herzen, meistens durch ein Blutgerinnsel in einem Herzkranzgefäß.

Hormone: Wirkstoffe, die von den Drüsen mit innerer Sekretion in die Blutbahn abgesondert werden und in bestimmter Weise die Stoffwechselvorgänge im Körper steuern. Einige Hormone sind lebenswichtig, zum Beispiel das Insulin der Bauchspeicheldrüse. Andere sind für die Funktion des Organismus unentbehrlich, so die Keimdrüsen- und Schilddrüsenhormone. Ein Ausfall oder die Überproduktion eines Hormons rufen immer schwerere Störungen hervor, zum Beispiel Zuckerkrankheit bei Insulinmangel.

Hypnogoge Bilder: vor dem Einschlafen, selbständig ablaufende, traumähnliche Bildsequenzen.

Hypnose: künstlich herbeigeführter Zustand der Bewusstseinseinengung einer Person.

Hypnotik: Hochwirksames natürliche Wirkstoffkombination (Aromen) die es ermöglicht leichter den Hypnose- bzw. Selbsthypnosezustand einzuleiten. Einfach einatmen und ein Entspannungszustand entsteht. Im Institut für Wirkstoffanalyse - Wien des IPN entwickelt.

Hypnotika: Schlafmittel.

Hypophyse: Hirnanhangdrüse, wichtiges Organ der inneren Sekretion. Ein etwa bohnengroßer Körper, der mittels eines Stiels an der Gehirnbasis befestigt ist. Die Hypophyse ist das übergeordnete, hormonelle Steuerzentrum des Körpers.

Hypothalamus: Teil des Zwischenhirns, der wichtige Vorgänge im Körper steuert, unter anderem die Wärmeregulation Wach- und Schlafvorgänge, Blutdruck und Atmungsablauf, Stoffwechsel und Schweißsekretion.

Hysterie: zusammenfassender Begriff für eine Reihe seelischer Reaktionen mit gesteigerter Empfindlichkeit. Im weiteren Sinne gehören Geltungssucht, theatralisches Gebaren und große Erregbarkeit dazu.

-I-

IC (integrated circuit): integrierte Schaltung, elektronischer Bauteil

Intuition: unmittelbar, plötzlich aufleuchtende Idee. Unmittelbares Wissen

Infarkt: Gewebstod durch plötzliche Unterbrechung der Blutzufuhr, vorwiegend am Herzen = Herzinfarkt, in der Lunge, im Gehirn = Apoplexie.

Insulin: in den Zellen der Bauchspeicheldrüse gebildetes Hormon, das für den normalen Blutzuckerspiegel verantwortlich ist.

Interface: Schnittstelle oder Kontaktfläche zwischen zwei Systemen; z.B. zwischen einem Computer und einem Messgerät oder zwischen einer Elektrode und dem Hautgewebe.

Integration: Methode zur Verarbeitung eines bioelektrischen Signals, um es z.B. als Biofeedback zu verwenden. Der Integrationswert entspricht jeweils der Kurvenfläche, die das betreffende Signal während einer bestimmten Zeitperiode aufweist.

-J-

-K-

Kalorie: Wärmeeinheit; die Wärmemenge, die nötig ist, um 1 kg Wasser um 1 Grad zu erwärmen.

Kampf-Flucht Reaktion: s. ergotrope Reaktion.

Katalepsie: Starrsucht. Beibehalten einer Körper- oder Gliederstellung über längere Zeit, auch wenn sie sehr unbequem ist. Viele Kranke mit Katalepsie lassen sich wie Wachsfiguren biegen; Katalepsie kommt bei Epilepsie, Hysterie und in Hypnose vor.

Konditionierung: Experimentelles Verfahren bzw. lebenswichtige Erfahrung, die dazu führt, dass eine umschriebene Reaktion oder ein Verhalten von bestimmten Bedingungen abhängig wird und deshalb mit großer Wahrscheinlichkeit durch diese Bedingungen wieder ausgelöst werden kann. Bei der klassischen Konditionierung handelt es sich dabei um Selektion von Reizen, deren Signalbedeutung erlernt wird und die dadurch nach erfolgter Konditionierung zu Reaktionen führen, die ursprünglich nur durch natürliche Reize ausgelöst werden konnten. Operante oder instrumentelle Konditionierung dagegen ist die Selektion von Reaktionen oder von Verhalten aufgrund ihrer Auswirkungen auf die Umwelt. Erfolgreiches Verhalten wird dabei mit den betreffenden Reiz- oder Umweltbedingungen assoziiert und kann später durch entsprechende Reize oder Situationen erneut ausgelöst werden. Konditionierte Reaktionen können sich durch Generalisierungsprozesse auf ähnliche Situationen übertragen oder durch Diskriminations- bzw. Unterscheidungslernen eingeengt werden.

-L-

-M-

Migräne: meist halbseitige Kopfschmerzen, die anfallsweise auftreten. Sie sind bei

Frauen häufiger als bei Männern. Ursache sind vermutlich Krämpfe in den Blutgefäßen des Gehirns. Die Schmerzen halten oft tagelang an und gehen einher mit Brechreiz, Erbrechen, Augenflimmern, Lichtscheu und Sehstörungen.

Motivation: Hypothetisches Konstrukt zur Erklärung von Verhalten. Umfasst alle nicht unmittelbar aus äußeren Reizen ableitbaren Variablen, die das Verhalten bezüglich Intensität und Richtung beeinflussen oder kontrollieren. Dazu gehören die teils bewussten, teils unbewussten Vorgänge, die mit den Begriffen Antrieb, Bedürfnis, Drang, Gefühl, Interesse, Motiv, Trieb, Wille, usw. bezeichnet werden.

-N-

Nerven: aus Nervenfasern bestehende Leitungsbahnen, in denen die vom Zentralnervensystem ausgehenden Erregungen weitergeleitet werden.

Nervensystem: Gesamtheit des reizaufnehmenden und -verarbeitenden Nervengewebes, das die Lebensfunktionen steuert und koordiniert.

Nervenzentren: die im Gehirn und Rückenmark liegenden Ausgangspunkte der verschiedenen Nervengebiete.

-O-

Ohm: Maßeinheit für den elektrischen Widerstand. Ein Kilo-Ohm ist eintausend Ohm, ein Mega-Ohm ist eine Million Ohm.

-P-

Parasympathisches Nervensystem: Kraniosakraler Teil des autonomen Nervensystems; bewirkt gewöhnlich die Gegeneffekte zum sympathischen Nervensystem.

PcE-Trainer: Neu entwickeltes Biofeedbackgerät zum Messen und trainieren von Hirn und Körperpotentiale, Hautleitwert, Temperatur / Durchblutung wie auch zum erfassen von elektromagnetischen Störfeldern.

Placebo-Therapie: Eingabe eines "Scheinmedikaments", das einem bestimmten Arzneimittel nachgeformt ist. Es enthält keinerlei pharmazeutische Wirkstoffe und soll lediglich zeigen, ob ein Patient suggestiv beeinflussbar ist und auch auf Scheinmedikamente eine Reaktion zeigt.

Progressive Entspannung: Von E. Jacobsen entwickeltes Entspannungstraining. Die betreffende Person lernt dabei, zunächst die am einfachsten zu kontrollierenden Muskeln zu entspannen, dann einzelne Muskelgruppen, bis sie schließlich dazu gelangt, den ganzen Körper zu entspannen.

Psyche: Seele, Geist.

Psychiatrie: Lehre und Heilkunde von den seelischen Störungen und Geisteskrankheiten.

psychisch: seelisch, geistig.

Psychoanalyse: Aufdeckung seelischer Vorgänge und Zusammenhänge, die die Wurzel für psychische Störungen sein können.

Psychogalvanischer Reflex, PGR: Veralteter Begriff für die Hautwiderstandsreaktion.

Psychogenes Feld oder psychogenes Hirnfeld: ein mess- und darstellbares, individuelles Energiefeld, dass von der Verhaltens- und Denkstruktur des Einzelnen anhängig ist. Im Institut für Biokybernetik und Feedbackforschung (1983) von Gerhard H. Eggetsberger und Team entdeckt und definiert, in weiterer Folge im IPN Labor weitererforscht.

Psychogenes Ganzfeld: ein mess- und darstellbares, individuelles Energiefeld, dass von der Verhaltens- und Denkstruktur des Einzelnen anhängig ist, dass sich aus dem Hirn- und Körperfeld des Menschen zusammensetzt. Im Labor des Institut für Biokybernetik und Feedbackforschung (1983) von Gerhard H. Eggetsberger und Team entdeckt und definiert.

Psychologie: Lehre vom menschlichen Verhalten.

Psycho-Neuro-Immunologie: Eine neue, interdisziplinär angelegte Wissenschaft, die sich mit den Wechselwirkungen zwischen Psyche und Abwehrkräften, zwischen Gehirn und Immunsystem beschäftigt.

Psychopharmaka: Sammelbezeichnung für Arzneimittel, die anregend oder dämpfend auf die Psyche wirken.

Pupille: Sehloch, kreisförmige Öffnung in der Regenbogenhaut des Auges.

-Q-

-R-

Reflex: unwillkürliches Zusammenziehen eines Muskels durch äußeren Reiz.

refraktär: unempfindlich, nicht beeinflussbar.

Regression: Verjüngung in Hypnose, bei welcher der Betreffende sich in frühere Lebensjahre zurückversetzt fühlt. Zurückfallen auf frühere Entwicklungsstufen, zum Beispiel bei Geisteskrankheiten. Rückgehen in der zeit (Hypnose) Altersregression.

Relax Trainer: neues Gerät zum erzeugen eines entspannten Zustandes (entstressend wirkend) der durch die Anwendung gezielter Suggestionen in einen Hypnotischen bzw. Selbsthypnotischen Zustand umgewandelt werden kann. So kann mit diesem Gerät und einer IPN - SelbsthypnoseCD der zustand der Selbsthypnose trainiert und erlernt werden.

Reiz (Stimulus): Allgemeine und umfassende Bezeichnung für jede Veränderung, die innerhalb oder außerhalb des Organismus auf eines oder mehrere Sinnesorgane einwirkt und nach der Weiterleitung der nervösen Erregung eine spezifische Zustandsänderung des Organismus, oder von Teilen davon, auslöst.

Reiz, aversiver: Reiz, den ein Organismus als unangenehm bewertet und deshalb zu

vermeiden versucht.

-S-

Schilddrüse: 20 bis 60 g schwere, aus Bläschen bestehende Drüse mit innerer Sekretion. Sie hat zwei Seitenlappen und ein schmales Mittelstück und liegt dem Kehlkopf und dem oberen Luftröhrenknorpel an. Sie produziert ein jodhaltiges Hormon, das in den Bläschen gespeichert wird. Es steigert den Stoffwechsel, regt im Kindesalter das Wachstum an und fördert die Muskel- und Nerventätigkeit. Schilddrüsenerkrankungen hängen meistens mit Gewebevermehrungen zusammen, die zu einer Überfunktion der Drüse führen, in schweren Fällen zur Basedow' Krankheit.

Schilddrüsenüberfunktion: Vermehrung des Drüsengewebes mit weichem Kropf, Unrast, Schlafstörungen, Glanzaugen, Menstruationsstörungen, Abmagerung.

Schilddrüsenunterfunktion: Unterentwicklung des Drüsengewebes mit Jodmangel; die geistige Aktivität kann herabgesetzt sein, häufig bei angeborener Form.

Schock: akuter körperlicher und seelischer Störungszustand, vorwiegend aufgrund heftiger Einwirkung von außen wie Unfall, Verwundung, Schreck. Das Nervensystem reagiert darauf organisch mit einer Zentralisation des Kreislaufs, nur noch das Herz, das Gehirn, die großen Gefäße werden mit Blut versorgt. Der Puls ist beschleunigt und kaum noch tastbar, beschleunigte Atmung, blasse und kühle Haut, kalter Schweiß, kalte Gliedmaßen.

Selbstsicherheitstraining: Verfahren der Verhaltenstherapie, das erlaubt, gestörte soziale Interaktionen bzw. soziale Ängste gezielt und systematisch zu behandeln. Die heute gebräuchlichsten Methoden bestehen meist aus einer Kombination von verschiedenen Techniken wie Verhaltensübung, Modellernen und operante Konditionierung. Sie variieren je nach den implizierten Definitionen der Begriffe Selbstsicherheit bzw. Selbstunsicherheit.

Selbstsuggestion s. Autosuggestion

sensibel: empfindlich

Sensibilisierung: Empfindlichmachen des Körpers oder verschiedener Körperteile durch Zuführen körperfremder Stoffe.

Sensibilität: Allgemeine Bezeichnung für die generelle Fähigkeit des Organismus, Reize zu empfinden bzw. durch Reize erregt zu werden. Sensitivität (Empfindlichkeit) dagegen bezeichnet die Fähigkeit, auf eine bestimmte Reizung oder Reizveränderung von geringer Intensität zu reagieren. Sinnesempfindungen, die nicht von Auge, Ohr, Geschmack oder Geruch hervorgerufen werden.

Somnambule(r): durch Hypnose in sogenannten magnetischen Schlaf gesunkene Person = Hypnotisierte(r). In diesem somnambulen Zustand treten häufig paranormale Wahrnehmungen und Erscheinungen auf. Als Somnambule bezeichnet man auch Schlafwandler ("Mondsüchtige").

Stress: Umfassende Bezeichnung für alle physischen und psychischen Belastungszustände, die Veränderungen im autonomen Nervensystem bewirken und bei zu großer Intensität oder Dauer zu psychosomatischen Störungen führen können. Entscheidend ist in erster Linie die psychische Komponente, d.h. das Erleben dieser Belastungen und Bedrohungen sowie die Ungewissheit, ob man sie bewältigen

G.H.Eggetsberger Hypnose, Die unheimliche Realität http://www.ipn.at/

kann.

Stressoren: äußere Informationen, die auf eine Person wirken. Ein und derselbe Stressor kann unterschiedliche Reaktionen hervorrufen.

Suggestion: Allgemeine und umfassende Bezeichnung für die Beeinflussung psychischer und physischer Prozesse durch Vermittlung einstellungsverändernder, verbaler Botschaften. Suggestion wird in der Psychotherapie in Form von Autosuggestion, bzw. Fremdsuggestion durch den Therapeuten, z.B. bei der Hypnose oder zur Unterstützung von Entspannungsmethoden angewendet. Der Grad der suggestiven Beeinflussbarkeit eines Individuums wird als Suggestibilität bezeichnet.

Sympathikotonie: Verschiebung des vegetativen Gleichgewichts zugunsten des sympathischen Systems im Sinne einer erhöhten Erregbarkeit des sympathischen Systems; kommt meist im Rahmen einer konstitutionellen vegetativen Labilität vor.

Sympathisches Nervensystem: Thorakolumbaler Teil des autonomen Nervensystems; bewirkt gewöhnlich die Gegeneffekte zum parasympathischen Nervensystem.

Symptomverschiebung: Theorie, die besagt, dass die bloße Eliminierung eines Symptoms durch Verhaltenstherapie, Hypnose oder Suggestion das Auftreten eines anderen Symptoms bewirke. Sie beruht auf der Annahme, die Persönlichkeit sei ein geschlossenes Energiesystem und ein bestimmtes Problemverhalten oder Symptom sei somit Ausdruck eines inneren Triebkonfliktes. Die Frage der Symptomverschiebung bildet die theoretische Hauptkontroverse zwischen Verhaltenstherapie und Psychoanalyse.

-T-

Tagtrance: gedämpfter Bewusstseinszustand, Vorstufe zur Hypnose, Fluchtreaktion des Bewusstseins.

Thetawellen: Rhythmische Gehirnwellen im EEG, die eine Frequenz von 3,5 bis 7 Hz aufweisen und beim Übergang vom Wach- zum Schlafzustand auftreten.

Trance: ein veränderter, die freie Willensbestimmung ausschließender Bewusstseinszustand, der autosuggestiv oder auf hypnotischem Wege herbeigeführt werden kann, manchmal auch spontan auftritt. Zustand, bei dem die Herrschaft über den Körper aufgehoben ist, zum Beispiel in tiefer Hypnose.

Trainer, PcE-Trainer: Neu entwickeltes Biofeedbackgerät zum Messen und trainieren von Hirn und Körperpotentiale, Hautleitwert, Temperatur / Durchblutung wie auch zum erfassen von elektromagnetischen Störfeldern.

-U-

unbewusst: seelische Vorgänge, die sich außerhalb des Wachbewusstseins vollziehen.

-V-

Vagotonie: Dauerhafte Verschiebung des vegetativen Gleichgewichts im Sinne einer

erhöhten Erregbarkeit oder eines Überwiegens des parasympathischen Systems. Kommt meist im Rahmen einer konstitutionellen vegetativen Labilität vor.

Vegetatives Nervensystem: Teil des peripheren und zentralen Nervensystems, der - als Gegenstück und Partner des animalen Nervensystems - den vegetativen Funktionen dient, d.h. der Regulation der unbewussten inneren Lebensvorgänge (Aufrechterhaltung der Homöostase) sowie deren Anpassung an die Erfordernisse der Umwelt. Wird auch als viszerales oder autonomes Nervensystem bezeichnet und besteht aus den beiden Antagonisten Sympathikus und Parasympathikus.

-W-

Widerstand: Ein Maß für die Gegenkraft, die dem Durchlaufen eines Stroms durch einen Leiter entgegengebracht wird; verhält sich reziprok zur Leitfähigkeit.

-X-

-Y-

-Z-

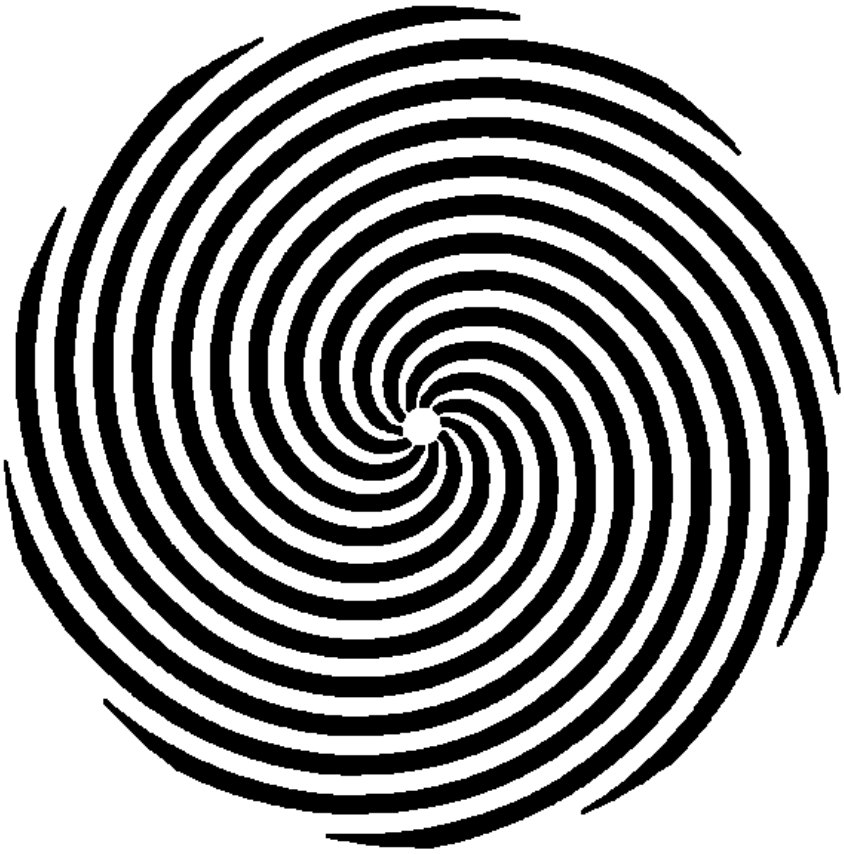
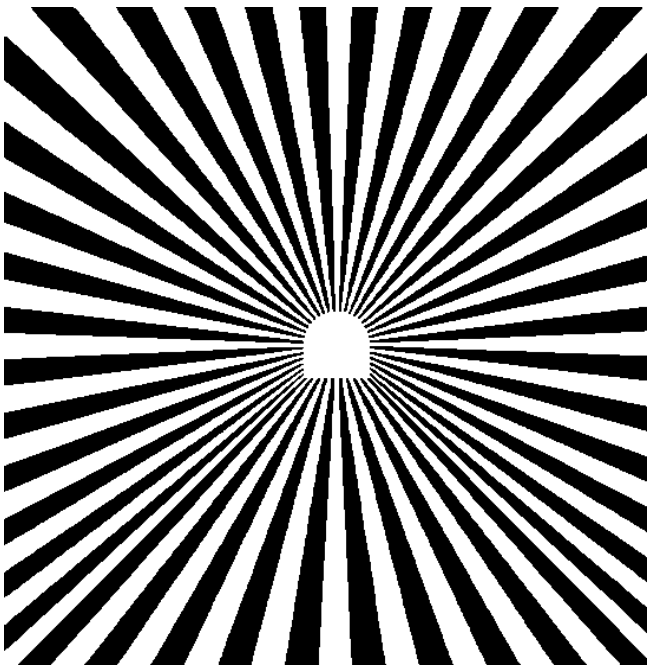
Zentrales Nervensystem, ZNS: Gehirn und Rückenmark.

Über den Autor

Der Autor Gerhard H. Eggetsberger, geb. 1954 studierte Biochemie, er ist Biokybernetiker, Biofeedback- und Hypnosetrainer. Bis 1999 war er leitender technischer Direktor des Instituts für Biokybernetik, ab 1999 ist er Leiter des International-PcE-Network (IPN). Er ist Autor von 10 Sachbücher zu den Themen Hypnose, Biofeedback, Mentaltraining, Spitzensporttraining, Charisma u.a.m.. die in verschiedenen Sprachen erschienen sind.

G.H. Eggetsberger war von 1980 bis 1996 Mentaltrainer vieler Spitzensportler darunter viele Weltmeister, Europameister und Staatsmeister. Seine Arbeit ist durch umfangreiche Berichterstattung in TV, Hörfunk und Printmedien bekannt.

Neben seiner Forschungsarbeit lehrt Gerhard H. Eggetsberger die von ihm entwickelten Techniken in regelmäßig abgehaltenen Seminaren. Interessenten aus der ganzen Welt nehmen an diesen praxisbezogenen Ausbildungen teil.
Er trainiert Manager bzw. betreut Firmen im mentalen Bereich.

Fixationspunkte

Download unter http://www.ipn.at/h-spirale